



Instituto Superior de Línguas e Administração

Burnout e Desporto: A atividade física como estratégia para lidar com a síndrome de exaustão

Ana Filipa Gonçalves Kingwell

Leiria

2013



Instituto Superior de Línguas e Administração

Burnout e Desporto: A atividade física como estratégia para lidar com a síndrome de exaustão

Ana Filipa Gonçalves Kingwell

Dissertação submetida para satisfação parcial dos requisitos do grau de Mestre em Psicologia Social e Organizacional, sob a Orientação do Professor Doutor José Magalhães.

Leiria

2013

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor José Magalhães, apresentada ao Instituto Superior de Línguas e Administração de Leiria para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Social e Organizacional, conforme o Despacho nº 23130/2008 da DGES, publicado na 2ª Série do Diário da República, em 10 de setembro de 2008.



Burnout e Desporto: A atividade física como estratégia para lidar com a síndrome de exaustão

Autora Ana Filipa Gonçalves Kingwell

Data de entrega Setembro de 2013

Assinatura

Data da defesa 24 de Outubro de 2013

Presidente do júri Paulo Ferreira

Assinatura

Arguente Margarida Piteira

Assinatura

Orientador José Magalhães

Assinatura

**Local de
realização** Leiria

Ano de entrega 2013

DEDICATÓRIA

“Aprender é a única coisa de que a mente nunca se cansa, nunca tem medo e nunca se arrepende”

Leonardo Da Vinci

Dedico este trabalho aos meus Pais, Avôs, Avós, Amigos e Companheiro, que contra todas as adversidades, sempre souberam dar valor à educação e nunca me deixaram desistir de estudar.

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor José Magalhães, pela orientação, apoio, disponibilidade total e imediata, e pela sua capacidade e vontade de motivar, que são inspiradoras por serem um reflexo do gosto pelo trabalho e por esta mesma área.

Aos trabalhadores, que amavelmente e de forma voluntária participaram neste estudo, pela sua disponibilidade e consideração.

Ao Hugo Franco, pelo seu amável apoio incondicional.

À Nadia Valls, pela sua amizade e partilha de conhecimento.

À Doutora Helena Oliveira, pela sua crítica construtiva e partilha de conhecimento.

Ao ISLA Leiria pelo incentivo e oportunidade para participar neste desafio de realização.

A todas as pessoas que direta ou indiretamente tornaram a realização deste trabalho possível.

Burnout e o Desporto: A atividade física como estratégia para lidar com a síndrome de exaustão

Resumo

O Burnout, ou Síndrome de Exaustão, é conhecido desde que surgiram os estudos iniciais acerca deste fenómeno como um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida Profissional (Freudenberger, 1976). O objetivo desta dissertação foi o estudo da relação entre o Burnout e Desporto. É um estudo de caráter exploratório, que visa comparar os resultados ao nível da prática de atividade física no geral, excluindo o desporto federado e de alta competição, e da relação com níveis de Burnout, sendo apresentado um estudo relativo às variáveis sociodemográficas. A amostra é de conveniência, 144 homens e mulheres, entre os 18 e os 64 anos, Pessoalmente ativos, de várias categorias profissionais. Foram aplicados o Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI - GS), para recolha de dados acerca dos índices de Burnout, e um questionário sociodemográfico para caracterizar a amostra e seus hábitos desportivos. A aplicação dos questionários e recolha de dados foi feita online, durante o mês de maio do corrente ano. Os resultados indicam que existe relação, eventualmente condicionante, entre os níveis de Burnout e prática de atividade física e que esta relação apresenta variações em função de variáveis sociodemográficas; indicam que os níveis de Burnout variam de acordo com o tipo de atividade física; e indicam uma diferença explícita de variação de níveis de Burnout, em função do género. Foram retiradas implicações para os processos de prevenção e intervenção na síndrome de Burnout.

Palavras-chave: burnout, desporto, exaustão, atividade física.

Burnout and Sports: the physical activity as a strategy to deal with the exhaustion syndrome

Abstract

Burnout, or Exhaustion Syndrome, has been known since early studies that emerged about this phenomenon as a state of physical and mental exhaustion which cause is closely tied to one's professional life (Freudenberger, 1976). The objective of this dissertation was the study of the relationship between burnout and Sports. It is a study of an exploratory nature, which aims to compare the results at the level of physical activity in general, excluding federated sports and high competition, compared with levels of burnout, through the presentation of a study on the socio-demographic variables. The sample is of convenience, 144 men and women between 18 and 64 years of age, professionally active in various categories. Were applied the Maslach Burnout Inventory - General Survey (MBI - GS), to collect data about the rates of burnout, and a socio-demographic questionnaire to characterize the sample and their sporting habits. The questionnaires and data collection was performed online during the month of May of the current year. The results indicate that there is a relationship, eventually determinant, between levels of burnout and physical activity, and that this relationship presents variations according to socio-demographic variables, that levels of burnout differ according to the type of physical activity; and show an explicit difference in the variation of levels of burnout, according to gender. Implications were drawn for the prevention and intervention process in the burnout syndrome.

Key-words: burnout, sports, exhaustion, physical activity.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	ix
Resumo	xi
Abstract.....	xii
Índice de Tabelas	xv
Introdução	1
Capítulo 1. Enquadramento Teórico	5
1.1. Burnout	5
1.1.1 Definição de Burnout.....	5
1.1.2 Sintomas de Burnout.....	10
1.1.3 O perfil da vítima de Burnout	12
1.1.4 A prevenção e intervenção no Burnout	14
1.1.5 A origem do Burnout e a influência das variáveis sociodemográficas	15
1.2. Desporto.....	16
1.2.1 Definição de Desporto	16
1.2.2 A prática desportiva em Portugal	18
1.2.3 Desporto e qualidade de vida.....	18
1.2.4 Desporto e humor	20
1.2.5 Benefícios do exercício físico em situações de Stresse	21
Capítulo 2. Estudo Empírico : Burnout e Desporto	23
2.1. Método	23
2.1.1.Objetivos do estudo	23
2.1.2.Hipóteses de Investigação.....	24
2.1.3.Participantes.....	24
2.1.4.Instrumentos de medida	24
2.1.5.Procedimento	26
2.1.6.Análises.....	26
2.2. Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados	27
2.2.1 Resultados das questões do MBI relativas à exaustão emocional, despersonalização, e realização pessoal, em praticantes e não praticantes de atividade física.	27

2.2.2 Resultados das questões do MBI relativas à exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal, em praticantes e não praticantes de atividade física, em função de variáveis sociodemográficas	29
2.2.3 Resultados das questões do MBI relativas à realização pessoal, exaustão emocional e despersonalização em praticantes de atividade física em função do tipo de desporto praticado.....	35
2.2.41 Resultados das questões do MBI analisadas em função da relevância dos resultados obtidos.....	36
Conclusão	41
Referências	49

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Modelo de Diferenciação da Cultura Desportiva Atual	17
Tabela 2 - Questões do MBI e sua avaliação.....	25
Tabela 3 - Avaliação das dimensões do MBI.....	25
Tabela 4 - Valores de índices de exaustão emocional conforme aplicação de MBI.	27
Tabela 5 - Valores de índices de realização pessoal conforme aplicação de MBI.....	28
Tabela 6 - Valores de índices de despersonalização conforme aplicação de MBI.....	28
Tabela 7 - Valores de índices de exaustão emocional, realização pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do género.....	29
Tabela 8 - Valores de índices de exaustão emocional, realização pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função da idade.....	30
Tabela 9 - Valores de índices de exaustão emocional, realização pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do local de residência.....	31
Tabela 10 - Valores de índices de exaustão emocional, realização pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do meio de residência	32
Tabela 11 - Valores de índices de exaustão emocional, realização pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função das habilitações académicas.....	33
Tabela 12 - Valores de índices de exaustão emocional, realização pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do estado civil.....	34
Tabela 13 - Valores de índices de realização pessoal em função do tipo de atividade física praticada.....	35
Tabela 14 - Valores de índices de exaustão emocional em função do tipo de atividade física praticada.....	35
Tabela 15 - Valores de índices de despersonalização em função do tipo de atividade física praticada.....	36
Tabela 16 - A prática de desporto e o Burnout	37
Tabela 17 - Níveis de Burnout e prática desportiva, em função do género.....	37
Tabela 18 - Níveis de Burnout e prática desportiva, em função da idade.....	38

Tabela 19 - Níveis de Burnout e prática desportiva, em função do estado cívil.....	39
Tabela 20 - Níveis de Burnout e tipos de desporto.....	40
Tabela 21 - Medidas preventivas e interventivas do Burnout	44
Tabela 22 - Benefícios da prática desportiva para lidar com a síndrome da exaustão	45

INTRODUÇÃO

No seguimento de temas debatidos na Expo RH 2011, realizada em março de 2011, e referidos por Gil (2011) assistimos atualmente a um mercado de trabalho, que de tão escasso que está, necessita que um profissional trabalhe por vários, para que as empresas e instituições continuem a ter lucros, sendo o mesmo trabalho feito, com cada vez menos recursos materiais e humanos. Cruz, Lemos, Welter, e Guisso (2010) afirmam que as exigências de cada profissão aumentam, o que representa riscos de saúde psíquica e física para os profissionais.

De acordo com alguns autores (Correia, 2012; Maslach & Jackson, 1982; Pinto & Chambel, 2008) as profissões em que exista uma relação de prestação de cuidados são as profissões que apresentam o maior número de profissionais em risco de Burnout.

Muitas das funções socializadoras e dos cuidados anteriormente prestados pela família, igreja, vizinhos e amigos, têm sido assumidos por instituições formais (Cherniss, 1995).

Segundo Pinto e Chambel (2008), este aumentar de exigências relativamente à sociedade e aos trabalhadores e trabalhadoras, formou profissionais cuja missão principal é ajudar pessoas, e que têm como idealismo a concretização pessoal e profissional através do trabalho que produzem e dos resultados profissionais que atingem, mantendo estipulados assim padrões de desempenho elevados para os próprios, sendo exigentes consigo mesmos e criando expectativas de retorno pessoal e Pessoal demasiado elevadas.

Este aumento de exigências relativamente aos profissionais de ajuda, que se fez acompanhar de um aumento das próprias expectativas de realização pessoal no trabalho, não foi no entanto suportado por um incremento de apoios e recursos para lidar com os problemas (Pinto & Chambel, 2008).

Reinhold (2004) afirma que com o aumento do trabalho, o orgulho dos profissionais em prestar serviços que contribuam para algo mais do que a sua própria existência e consequentes expectativas de retorno elevadas com os mesmos recursos ou, em alguns casos, diminuição dos mesmos, fomenta a sua frustração, e limita o seu poder de resposta.

Segundo Reinhold (2004) esta frustração quando consequente e não controlada nem compensada, despoleta um desprazer continuo no trabalho e pelo trabalho. O desprazer contínuo fomenta o desinteresse e a consequente negligência Pessoal, o que leva juntamente com o aumento de burocratizações relativas a estas profissões e cortes nas suas verbas, a uma situação que pode levar os profissionais à exaustão.

Farber (1999) considera a desilusão Pessoal, o descrédito e a perda de autoridade Pessoal dos profissionais de ajuda, como os ingredientes adicionais para uma receita perfeita de Burnout.

Pinto e Chambel (2008) afirmam que Freudenberg é frequentemente considerado o “pai” do Burnout, quando em 1974 publica um artigo acerca de Burnout em que os participantes neste estudo apresentam um quadro de sintomas descrito detalhadamente, que se resumem como: a exaustão emocional, a perda de motivação e perda de empenho. A continuação deste estudo, através das investigações de Maslach na década de setenta, permitiu a construção do Maslach Burnout Inventory - MBI, e a emergência de diversos estudos empíricos que forneceram dados para contextualizar o conceito de Burnout. “O conceito de Burnout, ... , não emergiu do domínio académico, mas como resposta a perguntas pragmáticas sentidas pelos profissionais, e em particular pelos profissionais de ajuda, no contexto socioPessoal” (Maslach & Schaufeli, 1993).

Nas décadas de 80 e 90 os estudos acerca do Burnout foram alargados a outras profissões, e neste sentido foi reconstruído o MBI com o objetivo de permitir um estudo empírico abrangente para todas as profissões, e não só para as profissões cuja missão principal do Pessoal seria de ajuda. “Esta mudança de ênfase conduziu à construção de uma nova versão do MBI, o Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS) para aplicação a todos os tipos de profissionais e não apenas aos profissionais de ajuda” (Maslach, 1996).

O Burnout, sendo uma doença que afeta todas as categorias profissionais, é definido como: ...um estado disfórico mediado pelas expectativas e relacionado com o trabalho que surge num indivíduo sem psicopatologia maior, o qual funcionou por algum tempo na mesma situação de trabalho com níveis de desempenho e afetivos adequados, e não recuperará os níveis de funcionamento prévios sem ajuda exterior ou alterações ambientais...(Brill, 1984).

Segundo Delbrouck (2006) existe um conjunto de comportamentos a manter para evitar a exaustão, como sentimentos de autonomia, uma boa autoestima, e uma interioridade sólida. Neste contexto surge o Desporto como um meio de atingir sentimentos de sucesso, forma de aumentar a autoestima e de trabalhar uma interioridade sólida. Segundo a United States Department of Health and Human Services (USDHHS, 2002) existe uma associação entre a prática de atividade desportiva e a redução de níveis de ansiedade e melhoria de autoconfiança. A par das evidências de que o ser humano contemporâneo utiliza cada vez menos as suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, sustenta-se a hipótese da necessidade

de se promoverem mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de atividades físicas no seu quotidiano, bem como a melhoria dos seus hábitos alimentares (Assumpção, Kuczynsky, & Soprovieri, 2000; Manore, Barr, & Butterfield, 2000).

Segundo Samulski (2002) a redução dos níveis de stresse e depressão, bem como o aumento de bem-estar físico e psicológico, são alguns dos resultados benéficos da prática correta e programada de exercícios físicos. Segundo este autor, através do desporto é possível obter uma melhoria de qualidade de vida. Costa (1997), afirma que a atividade física é cada vez mais referenciada como interligada com a saúde, constatando-se que a prática de atividade física é considerada como forma de melhorar os níveis de saúde, de bem-estar físico, mental e social.

O presente estudo visa compreender a influência do Desporto (contemplando todo o tipo de atividade física no geral orientada) na resolução e/ou controlo dos problemas gerados por níveis de Burnout acima da linha de controlo preconizada pelo MBI.

Pretende-se abordar o estado de saúde psíquica de profissionais portugueses relativamente aos níveis de Burnout, identificar os tipos de prática das suas atividades físicas e caracterizar a relação, eventualmente, existente entre Burnout e Desporto em função de variáveis sociodemográficas.

Assim, na abordagem final pretende-se analisar, face aos dados obtidos, qual o papel do Desporto na gestão do Burnout tendo em linha de conta os estudos de USDHHS (2002), de Delbrouck (2006) e Samulski (2002).

Neste contexto, este estudo encontra-se estruturado da seguinte forma:

O primeiro capítulo da dissertação abrange o enquadramento teórico, que descreve o estado da arte relativamente aos construtos que a compõem, nomeadamente o Burnout como primeiro ponto, e o Desporto como segundo ponto.

O segundo capítulo apresenta o estudo empírico acerca da relação entre os construtos apresentados no primeiro capítulo, apresentando a metodologia utilizada nesta investigação assim como os resultados obtidos. Os resultados são discutidos tendo em conta a revisão da literatura, e o estado atual da arte. As conclusões deste trabalho são expressas através da interpretação dos resultados, da apresentação de medidas preventivas e interventivas na temática em questão, da apresentação dos benefícios da prática desportiva, e através da apresentação de implicações passíveis de integrar investigações futuras.

CAPITULO 1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1. Burnout

1.1.1 Definição de Burnout

Burnout é “um estado de fadiga ou de frustração motivado pela consagração a uma causa, a um modo de vida, ou a uma relação que não correspondeu às expetativas” (Freudenberger, 1974).

É conhecido, desde que surgiram os estudos iniciais acerca deste fenómeno, como “um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida Pessoal” (Freudenberger, 1974). Neste contexto este autor sugere que o Burnout está diretamente relacionado com a vida Pessoal, e pode surgir surge sobre forma de exaustão, quando o individuo começa a sentir que as espetativas que criou acerca do seu trabalho não correspondem à realidade, sendo estas bastante elevadas para os resultados que está a ter, o que provoca um desconforto inicial que sentido consecutivamente e de forma frequente leva a um sentimento de frustração, e posterior esgotamento. “Este esgotamento físico e mental surge quando o trabalhador sente que os seus recursos para lidar com o que cada situação laboral exige se esgotaram” (Maslach & Schaufeli, 1993).

O surgimento da síndrome de Burnout é por norma, lento, gradativo, penoso , e desenvolve-se em forma de etapas claras de limitar através de sentimentos que nelas surgem.

Em primeiro lugar surge uma perda de vitalidade e uma sensação de desalento. De seguida instala-se a indiferença. E quando esta persiste, o tédio e o cinismo bem como a desorientação e a desconcentração emergem. A impaciência, e a incapacidade sentidas perante a tarefa a realizar e a subsequente irritabilidade são então desviadas para o meio imediato... (Delbrouck, 2006).

“Paradoxalmente há quem seja evadido por um sentimento de onipotência. Todo o seu edifício pessoal e Pessoal se desmorona, assinalando uma deficiência importante na personalidade. Noutras pessoas, os sinais premonitórios dessa exaustão podem ser perturbações ou doenças físicas.” (Delbrouck, 2006)

As consequências do Burnout são negativas, e têm repercussões físicas, psicológicas e de cariz Pessoal, afetando cada indivíduo individualmente e sendo assim “um importante

problema individual, organizacional e social, com impacto negativo ao nível da saúde e do desempenho Pessoal.” (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Maslach e Schaufeli (1993) defendem que este impacto implica uma extrema fadiga e perda de idealismo e paixão pelo trabalho. Esta perda de paixão e de idealismo no seu culminar leva a uma desacreditação das suas próprias capacidades. Isto desencadeia uma “bola de neve”, em que o indivíduo frustrado deixa de se empenhar e deixa de produzir. Deixando de produzir, deixa de obter os resultados por si esperados, e fica ainda mais frustrado produzindo cada vez menos e ficando cada vez mais frustrado, o que o leva a despoletar outros sintomas que o encaminharão no sentido do Burnout.

De fato, o Burnout tem sido concetualizado quase de forma universal de acordo com a formulação de Maslach e Jackson (1982), como uma síndrome de respostas multidimensionais em que interagem três componentes fundamentais, a exaustão emocional, a despersonalização e a diminuição de realização pessoal, que tendem a emergir sequencialmente e de forma causal (Carvalho, Lourenço, & Peralta, 2012).

Seguindo esta linha de investigação, suportada por Maslach e Jackson (1982), Carvalho, Lourenço, e Peralta (2012) consideram a exaustão emocional a primeira fase de Burnout. É a fase em que a vítima sente que nada tem para oferecer aos outros a nível profissional, sentimento derivado do seu desgaste físico e emocional. Para estes autores, esta dimensão é a dimensão central do Burnout pois denuncia a vítima através da falta de energia que esta apresenta, e da sua noção de estar no limite das suas forças, o que aparece como uma resposta de stress ao trabalho. Sequencialmente, surge a despersonalização, que os autores acima dizem ser uma dimensão caracterizada por uma alteração de comportamentos interpessoais, principalmente face aos recetores dos serviços que a vítima de Burnout está a prestar, sendo estas atitudes negativas e insensíveis. “A despersonalização surge enquanto tentativa disfuncional de lidar com a exaustão emocional, mostrando distanciamento em relação aos outros e desenvolvendo respostas personalizadas” (Carvalho, Lourenço e Peralta, 2012). Feita uma autoavaliação da vítima de Burnout, e da sua atual incapacidade de sentir prazer pelo trabalho, surge a terceira dimensão, que remete para a diminuição da realização pessoal, e que leva a vítima, através do contato com as suas atuais emoções, à diminuição das expectativas pessoais, à não-aceitação, a sentir-se fracassada, incompetente, e com baixa autoestima.

Segundo Leiter e Maslach (1988), a exaustão emocional só conduzirá a uma percepção de diminuição de realização pessoal se a despersonalização ocorrer, operando assim como uma variável mediadora.

“Efetivamente, surgem na literatura dúvidas relativamente à sequência pela qual surgem as três componentes (ou seja, das relações de causalidade entre as três componentes), questionando-se por vezes, se existe de fato uma causalidade/sequência fixa entre as mesmas (i.e. uma componente pode não ser inevitavelmente a consequência da outra.” (Cordes & Dougherty, 1993; Taris, Le blanc, Schaufeli, & Schreur, 2005).

Para Delbrouck (2006), a ordem das fases pelas quais o síndrome de Burnout se desenvolve é habitualmente idêntica: o entusiasmo idealista, a estagnação, a frustração, e a apatia.

A formação “regular e geral” do indivíduo, leva a que este idealize desde cedo um futuro brilhante para si, que passa pela vida profissional. Cada profissional ao iniciar a sua carreira cria expectativas e empenha-se com entusiasmo para atingir bons resultados. Se as expectativas não corresponderem à realidade despertam um sentimento de ineficácia do próprio trabalhador. “Começa com um entusiasmo idealista, em que o trabalho promete preencher totalmente, com uma identificação excessiva à clientela, e um dispêndio de energia descomedido que, frequentemente se revela ineficaz.” (Delbrouck, 2006. Na fase seguinte, e depois de recorrer a diversas experiências laborais em que não atinge os resultados que idealizou, o profissional sente que todos os seus esforços foram em vão, e deixa-se invadir pelo sentimento de estagnação, em que começa a produzir menos. “... Instala-se a estagnação: o trabalho deixa de ser considerado tão interessante ou excitante e de ser um substituto para tudo na vida.” (Delbrouck, 2006). Nesta fase é questionada a própria eficiência no trabalho em função dos ganhos emocionais e profissionais obtidos. “Finalmente instala-se a apatia; a pessoa sente-se cronicamente frustrada no plano profissional, mas necessita desse trabalho para sobreviver. Tenta trabalhar o mínimo tempo requerido e evitar os desafios.” (Delbrouck, 2006). O Pessoal aqui passa a ser guiado pela ideia de necessidade de trabalhar para ganhar dinheiro e para ter uma profissão tal como é aceitável pela sociedade, e como tal apenas trabalha as horas obrigatórias e com um enorme desânimo pois o trabalho já não lhe dá qualquer prazer, sente que as tarefas da sua competência são agora difíceis, e diminui assim a sua produtividade, deixando em muitos casos de ser totalmente produtivo.

Segundo Carlotto (2001) as concepções teóricas acerca do Burnout são passíveis de dividir em quatro grupos: a concepção clínica, em que a vítima de Burnout apresenta um

quadro de sintomas físicos que podem levar à depressão e ao suicídio; a concepção sociopsicológica em que são evidenciadas as variáveis socioambientais; a concepção organizacional que considera o Burnout como consequência de um desajuste entre a instituição e o trabalhador; e a concepção sociohistórica que aponta as prioridades da sociedade atual como prioridades que não contemplam a ajuda ao próximo.

Em trabalho quase paralelo ao de Freudenberger (1974), as psicólogas sociais Christina Maslach e Susan Jackson, (1977) evidenciaram as variáveis socioambientais como parte do processo de desenvolvimento do Burnout (Pereira, 2001). Estas autoras criaram o MBI, instrumento de medida das dimensões do Burnout, segundo a concepção sociopsicológica. Para Pereira (2001) a perspectiva mais adotada e utilizada em investigação científica, é a concepção sociopsicológica, que considera aspetos individuais associados às condições e relações de trabalho, formando uma constelação que proporciona o aparecimento de fatores multidimensionais da síndrome, como a exaustão emocional, a despersonalização e a reduzida realização pessoal.

O conceito de Burnout como uma trípole de fases progressivamente evolutivas não se sobrepõe a um diagnóstico psiquiátrico, pode levar à depressão, engloba e excede o stresse pessoal e retira sentido ao trabalho (Delbrouck, 2006).

Para o mesmo autor, o indivíduo ao se sentir exausto no seu trabalho, apresenta uma fadiga assumida, física e emocional que não parece passar com horas de sono e descanso. Este indivíduo está já num estado em que necessita de intervenção exterior, ou de alguma alteração no seu ambiente de trabalho, caso contrário, avançará para a próxima fase do caminho para o Burnout, a despersonalização, em que o indivíduo poderá adotar uma atitude cínica e distante, acrescida de comportamentos diferentes dos seus próprios em estado “normal” e que manifestam falta de empenho no trabalho, mas que se traduzem como forma de estratégia de afastamento do que provoca frustração ao trabalhador, o envolvimento com a vida profissional. Ao se despersonalizar, o indivíduo procura a fuga à dor. Este desinteresse por toda a vida profissional, que supostamente seria uma estratégia de coping para o indivíduo, tem o efeito contrário, pois o indivíduo ao ser cínico e desinteressado prejudica todas as suas relações profissionais, deixa de produzir resultados, e surge então um sentimento de incompetência baseado na comparação do idealismo inicial construído à volta da sua profissão com os resultados que está a ter. “Uma espécie de idealismo constitui um dos caminhos fundamentais para a passagem do fenómeno para a exaustão.” (Delbrouck, 2006).

De acordo com alguns autores (Maslach & Schaufeli, 1993; Schaufeli & Bunk, 1996 e 2003; Schaufeli & Enzmann, 1998) existe uma concordância em relação ao Burnout em dois pontos: as manifestações de Burnout são repletas de sintomas disfóricos, essencialmente emocionais, mentais, comportamentais e em que predominam a exaustão, os comportamentos negativos em relação ao trabalho, e a diminuição da eficácia e do empenho profissional; indivíduos considerados “normais”, funcionais e sem psicopatologias, são afetados por esta síndrome, que estará neste contexto relacionada com expectativas desajustadas, e elevadas exigências no trabalho.

Maslach (1993), diz que ou as pessoas estão em Burnout, ou não estão, sendo portanto este um fenómeno singular e unidimensional, centrando-se os aspetos sintomáticos na exaustão emocional, intelectual e física.

De acordo com Maslah & Jasckson (1982); Pinto & Chambel (2008); Correia (2012) , o Burnout aparece inicialmente associado apenas a profissões de saúde e relacionado com a prestação de cuidados, uma vez que a existência de uma relação de ajuda permitia um sentimento de concretização a pessoas que prestavam estes cuidados, sentimento típico de pessoas que apresentam um perfil de possíveis vítimas de Burnout, e que em condições de trabalho adversas, chegariam à exaustão.

Segundo Canoui e Maurange (1998), o Burnout estende-se para lá das profissões de saúde, e pode surgir em profissões onde exista uma relação de ajuda ou de apoio a uma pessoa e sempre que da qualidade dessa relação dependa a qualidade da ajuda e a sua eficácia.

Delbroucck (2006) resume as categorias profissionais que abrangem indivíduos suscetíveis de sofrerem de síndrome de Burnout. Estes são os prestadores de cuidados, tais como os médicos, enfermeiros, psicólogos, auxiliares de saúde e auxiliares de prestadores de cuidados; assistentes sociais e os funcionários dos serviços sociais; os educadores e os professores; os juizes e o pessoal penitenciário, bem como os funcionários da polícia e manutenção da ordem pública; auxiliares de todos os profissionais acima indicados. Freudenberger (1974) estipula os agentes stressores que condicionam o Burnout: dever de tomar decisões importantes em curto espaço de tempo; levar para casa solicitações emocionais do trabalho; ter falta de oportunidade para observar progressos no trabalho; ter competências incompletas de gestão, direção e tomada de decisão; estar inserido num ambiente de trabalho pobre em termos comunicativos.

Mais tarde, e numa perspetiva atual, o Burnout é considerado um fenómeno que pode atingir todas as profissões, pois está fundamentado principalmente em fatores profissionais

como o acumular de funções, precárias condições de trabalho, acumular de carga horária, e outros fatores inerentes de acontecerem em todas as profissões e não apenas nos profissionais de profissões de ajuda. “A construção de uma nova versão do MBI, o MBI-GS, permitiu alargar a investigação a todos os tipos de profissionais, mostrando claramente que o Burnout não se restringe aos profissionais de ajuda, podendo ocorrer em qualquer profissão” (Demouriti, 2001).

1.1.2 Sintomas de Burnout

“Na literatura pode-se encontrar uma lista bastante extensa de diversos sintomas associados ao Burnout” (Freudenberger, 1974)

Segundo Delbrouck (2006) sintomas físicos de Burnout são as dores de costas, falta de energia, hipertensão, perturbações digestivas, perda de apetite, úlceras, enxaquecas, náuseas, desequilíbrios hormonais, contrações musculares, entre outros sintomas, enquanto que os possíveis sintomas psicológicos são a irritabilidade, cinismo, negação dos insucessos, esquecimento de si, perda do sentido de humor, indiferença, desinteresse, despersonalização, insegurança, indecisão, insatisfação, diminuição da autoestima, ansiedade flutuante, sentimento de impotência, sentimento de culpa, distração, perda de memória, confusão, atitude negativa, e distorção dos valores, entre outros.

Schaufeli e Enzeman (1998) reúnem os sintomas de Burnout em 5 categorias: os sintomas afetivos – humor depressivo e irritabilidade; os comportamentais – isolamento social, agressividade nas relações e hiperatividade; os cognitivos – baixa autoestima e dificuldades de concentração; os físicos – fadiga crónica, hipertensão, infeções virais; e os motivacionais – desilusão e perda de motivação, empenho e entusiasmo para com a vida. Segundo Delbrouck (2006) a consolidação do Burnout pode traduzir-se em perturbações do sono e digestivas, fadiga contraditória, cefaleias e lombalgias.

Segundo Pereira (2002) e à luz de um número considerável de autores, é possível dividir os sintomas de Burnout em sintomas físicos, psíquicos comportamentais e defensivos.

Seguindo as linhas de investigação de Pereira (2002) temos como sintomas físicos os seguintes: fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dores musculares ou osteomusculares, cefaleias e enxaquecas, perturbações gastrointestinais, imunodeficiências, transtornos cardiovasculares, distúrbios do sistema respiratório, disfunções sexuais, e alterações menstruais nas mulheres; como sintomas psíquicos, são apresentados os seguintes:

falta de atenção e de concentração, alterações de memória, lentificação do pensamento, sentimento de alienação, sentimento de solidão, impaciência, sentimento de insuficiência, baixa de autoestima, labilidade emocional, dificuldade de autoaceitação, astenia, desânimo, disforia, depressão, desconfiança e paranoia; como sintomas comportamentais são apresentados: negligência ou excesso de escrúpulos, irritabilidade, incremento da agressividade, incapacidade para relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias, comportamento de alto risco e suicídio; como sintomas defensivos: tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda de interesse pelo trabalho e/ou pelo lazer, absenteísmo, ironia e cinismo.

Uma pessoa com a síndrome de Burnout não denotará todos estes sintomas. O grau, o tipo e o número de manifestações apresentadas, dependerão da configuração de fatores individuais (predisposição genética, experiências socioeducacionais), fatores ambientais (locais de trabalho ou cidades com maior incidência de poluição por exemplo) e a etapa em que a pessoa se encontre no processo de desenvolvimento da síndrome (Pereira, 2002).

Segundo Pereira (2002) vários dos sintomas apresentados são características também de stresse, sendo os sintomas defensivos, os que mais apontam as diferenças entre o estado de stresse e o processo de Burnout.

O Burnout é a resposta a um estado prolongado de stresse que ocorre pela cronificação deste quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes (Pereira, 2002).

O stresse é o motor do Burnout, sendo o stresse definido como “o resultado da interação de um sujeito com o seu ambiente, em que este percebe o segundo como algo que pode empobrecer ou ameaçar os seus recursos e colocar o seu bem-estar em perigo” (Lazarus e Folkman, 1984).

Bicho e Pereira (2007) afirmam que a definição de stresse implica a ideia de que os acontecimentos terão o sentido que o indivíduo lhes der, proporcionando uma situação de bem ou mau estar no indivíduo. No caso do mau-estar, existe a possibilidade de ele perdurar tempo suficiente até que se reúnam as condições favoráveis para o desenvolvimento da síndrome de Burnout.

As definições dadas pelos autores acima citados permitem concluir acerca da diferença entre stresse e Burnout, sendo o stresse um estado a que o indivíduo pode reagir de forma negativa ou positiva. Quando o stresse perdura de forma negativa, o indivíduo pode experimentar o processo de Burnout (Gil, 1997). Neste contexto o Burnout comporta uma

dimensão social, inter-relacional, através da despersonalização, que não ocorre no stresse ocupacional. Segundo Pereira (2001) na utilização do MBI em alguns estudos foi possível concluir-se que apenas uma das variáveis do stresse estava relacionada com uma das subescalas do Burnout, concluindo com estes resultados que a produção dos dois processos se dá de formas diversas, tratando-se pois de entidades diferentes.

Karasek (1981) defendeu que é a intensidade das exigências do trabalho e a falta de controlo sobre o trabalho, que fomentam o stresse laboral.

Segundo Magalhães (2010) o stresse é um conjunto de reações do organismo contra agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, ou outras, capazes de perturbar a homeostase. Para Magalhães (2010) um indivíduo que experimente sentimentos de stresse em demasia, sem qualquer repouso, pode rapidamente experimentar sentimentos de desmotivação, tédio, desilusão, cinismo, fadiga e pessimismo, que podem culminar em situações de Burnout.

1.1.3 O perfil da vítima de Burnout

Segundo Freudenberg (1977), o Burnout é um fenómeno corporativo que atinge pessoas inseguras que investem no trabalho por forma a merecerem reconhecimento dos outros e a provarem algo a si próprios.

Delbrouck (2006) diz que as causas da síndrome de Burnout são determinadas por fatores internos e externos. Os sete principais fatores externos que fomentam o Burnout são, segundo Delbrouck (2006) o volume de trabalho, a falta de descanso, as solicitações para o trabalho, excesso de responsabilidades, confronto com a impotência e com a morte, aumento das expectativas dos clientes/ pacientes/ público, falta de apoio no meio de trabalho. Aqui Delbrouck (2006) dedica-se ao trabalho de descrição do Burnout em prestadores de serviços como médicos, psicoterapeutas, psiquiatras e enfermeiros.

Os fatores internos relacionados com o Burnout estão diretamente ligados com o perfil de cada pessoa. “Determinados fatores psíquicos podem ser decisivos para o aparecimento de uma exaustão.” (Delbrouck, 2006). A personalidade, os valores e os gostos, são fatores internos e decisivos na forma como o indivíduo se comporta.

Segundo Delbrouck (2006) o perfil de vítima de Burnout é o seguinte: transporta ansiedade para o local de trabalho, trabalha demais sem nunca se sentir produtivo, deseja agradar a todas as pessoas, esquece-se de cuidar de si, mantém um sentido de autocrítica demasiado severo, tenta produzir trabalho incessantemente, quer fazer tudo sozinho, e tem

mentalidade de salvador interligando o prazer de viver com o bem-estar proporcionado a outros, em detrimento da sua identidade própria.

Kobasa e Kahn (1982), identificam um tipo de personalidade a que chamam *Hardiness*, uma personalidade audaz que é característica de pessoas que têm a capacidade de retomar o sentimento de controlo e são comprometidas com a vida, ativas, aptas a aceitar desafios e atraídas pela novidade. Estas, consideram qualquer obstáculo como um desafio, e por isso estão mais aptas a superar um episódio de exaustão. Ao contrário, a maioria das profissões de relação, apresenta profissionais perfeccionistas, muito trabalhadores, que não delegam tarefas e tentam executar várias funções ao mesmo tempo, com a certeza de que não lhes falhará energia. Estes correm o risco de cair em Burnout.

Segundo Pereira (2001) os desencandadores do Burnout, dividem-se em:

- i. Características pessoais: idade, sexo, nível educacional, filhos, personalidade, sentido de coerência, motivação e idealismo;
- ii. Características organizacionais: ambiente físico, mudanças organizacionais, normas institucionais, clima, burocracia, comunicação, autonomia, recompensas e segurança;
- iii. Características do trabalho: tipo de ocupação, tempo de profissão, tempo na instituição, trabalho por turnos ou noturno, sobrecarga, relacionamento entre colegas de trabalho, relação profissional-cliente, tipo de cliente, conflito de papel, ambiguidade de papel, suporte organizacional, satisfação, controlo, responsabilidade, pressão, possibilidade de progresso, perceção de inequidade, conflito com os valores pessoais, e a falta de *feedback*;
- iv. Características sociais: suporte social, suporte familiar, cultura e o prestígio.

Segundo Delbrouck (2006), as capacidades, qualidades pessoais e interesses presentes nos elementos mais válidos da nossa sociedade, constituem o perfil da possível vítima de Burnout.

Os trabalhadores com maior risco de desenvolver a síndrome de Burnout são aqueles que se encontram muito envolvidos do ponto de vista emocional com o trabalho, estão sobrecarregados de tarefas, possuem pouco apoio institucional e consideram as gratificações insuficientes (Pulido & Aldana, 2005).

1.1.4 A prevenção e intervenção no Burnout

Segundo Pereira (2002) a intervenção na síndrome de Burnout tem sido ao longo dos tempos mais recorrente do que a prevenção, que se torna nula ou quase inexistente.

Perceber as emoções e agir em relação a elas, gerir conflitos profissionais, executar um plano de ação, contribuir para melhorar o ambiente de trabalho, ter apoio social, e festejar os sucessos e não remoer os fracassos, são segundo Delbrouck (2006) estratégias de adaptação ativas ao mundo laboral. A estas estratégias, segundo aquele autor, junta-se um conjunto de comportamentos a manter, como sentimentos de autonomia, uma boa autoestima, interioridade sólida, e uma partilha com os utentes/clientes e com os colegas.

Pereira (2002) afirma que os programas interventivos e preventivos de Burnout se centram na resposta do indivíduo, no contexto organizacional da sua vida, e na interação entre o contexto ocupacional e o indivíduo. Em programas centrados na resposta do indivíduo, o importante é a aprendizagem por parte do trabalhador de estratégias adaptativas perante situações stressoras. Os programas de contexto ocupacional, centram-se em alterar o contexto em que são desempenhadas as atividades, melhorando o ambiente e o clima de trabalho. Segundo Pereira (2002), os programas centrados na interação do contexto ocupacional e do indivíduo, combinam os dois níveis de interação descritos, visando alterar as condições ocupacionais, a perceção do trabalhador, e a forma de enfrentamento de situações de stresse, tudo de forma integrada.

Segundo Pereira (2002), cada forma de intervenção ou prevenção, será indicada e considerada como tal, em função da fase de atuação sobre o problema.

“As soluções para o problema devem ser baseadas no contexto social do local de trabalho” Maslach e Leiter (1999), no entanto, não é fácil, e muitas vezes não é possível alterar o contexto de trabalho, sendo por isso necessário recorrer a outras técnicas de intervenção e de prevenção em Burnout.

Magalhães (2010) considera como estratégias de adaptação e prevenção de Burnout, a resolução de problemas, a assertividade, a gestão de tempo, a existência de comunicação e de relações sociais, as mudanças no estilo de vida, e a capacidade para lidar com emoções, expressando-as e aprendendo a lidar com sentimentos de culpa. Relativamente a estratégias profissionais, Magalhães (2010) realça a importância de haver apoio por parte dos chefes, diretores e colegas, e de criar grupos informais de partilha de experiências. Relativamente às estratégias organizacionais, o mesmo autor diz que é importante desenvolver programas de

prevenção dirigidos a uma melhor adaptação à organização, existência de uma informação construtiva dentro da organização, conseguida através de programas de avaliação e da implementação de programas institucionais que visam melhorar o clima da organização.

Segundo Pereira (2002), o exercício físico praticado de forma habitual, demonstra resultados eficazes para a alteração de estado de ânimo negativo. Segundo Blair (1989), a atividade física, mesmo que de tempo reduzido, mas praticada de forma constante e moderada, permite obter resultados imediatos na alteração de ânimo, assim como a observação de melhorias de estado de saúde, a longo prazo.

1.1.5 A origem do Burnout e influências das variáveis sociodemográficas

Segundo Paulos (2009), as pessoas mais vulneráveis à síndrome de Burnout serão pessoas que pertencem a grupos associados a características em comum como o tipo de personalidade, o trabalho que se desempenha, o tipo de organização. Na origem do Burnout destacam-se fatores demográficos, de personalidade e organizacionais (Matteson & Ivancevich, 1987; Schaufali & Buunk, 2003). Maslach (1982) considera que o género, a idade e o estado civil, são as características sociodemográficas associadas ao Burnout. “No que concerne ao género, as mulheres tendem a evidenciar mais exaustão emocional e a experienciá-la de forma mais intensa do que os homens. No entanto, o género masculino é mais propenso a manifestar despersonalização do que o género feminino” (Paulos, 2009). Maslach (1982) propõe uma possibilidade explicativa para esta diferença de manifestação de dimensões de Burnout entre os dois géneros através da diferença de papéis, uma vez que as mulheres, pelo fato de se envolverem emocionalmente e de forma intensa com os outros, estarem mais propensas a desenvolverem uma exaustão emocional, enquanto os homens por estarem menos orientados para este tipo de envolvimento, estão mais propensos à manifestação de despersonalização.

Relativamente à idade, e segundo Paulos (2009), o Burnout está associado a trabalhadores mais novos, fato passível de ser relacionado com as expectativas idealistas frequentes em camadas mais jovens. “Os indivíduos que experienciarem Burnout no início da carreira têm mais tendência a mudarem de profissão.” (Paulos, 2009).

“Quanto ao estado marital, os indivíduos casados experienciam menos Burnout do que aqueles que se encontram a viver sós. Relativamente aos indivíduos casados, os que têm filhos evidenciam menos Burnout do que aqueles que os não possuem.” (Paulos, 2009). Ainda

segundo o mesmo autor, a família nuclear tem o papel de apoio do indivíduo, o que justifica esta diferença, bem como outras características comuns na origem do Burnout, tais como a personalidade, a sobrecarga de trabalho, o conflito e ambiguidade de papéis, a falta de apoio social e a falta de comunicação e feedback.

1.2 Desporto

1.2.1 Definição de desporto

Segundo Haag (1992) “desporto” é uma palavra derivada da palavra “deportare” do latim, em inglês disport o que significava “amuse oneself, enjoy oneself”.

“O conceito de desporto foi mudando paralelamente à evolução das sociedades. Existe uma grande diversidade de definições, não havendo sequer consenso sobre as atividades que devem ser consideradas desportivas.” (Azevedo, Batista & Rêgo, 2007).

Segundo Azevedo, Batista, e Rêgo (2007) atualmente permanecendo um vasto conjunto de definições acerca de desporto, é possível considerar a Carta Europeia do Deporto, como uma referência para este conceito.

A Carta Europeia sustenta um princípio que enquadra o desporto como um “bem” a conservar e a desenvolver como forma de permitir um desenvolvimento sustentável: assegura e melhora, de uma geração para a outra, o bem-estar físico, social e mental da população, exigindo que as atividades físicas desportivas, incluindo as praticadas em meio urbano, rural ou aquático, sejam adaptadas aos recursos limitados do planeta e conduzidas em harmonia com os princípios de um desenvolvimento sustentável e de uma gestão equilibrada do meio ambiente (Azevedo, Batista, & Rêgo, 2007).

Grupe e Kruger (1994) definem o desporto como um termo geral que inclui todos os exercícios físicos ou todos os jogos e formas de exercício, orientadas pelo movimento. Segundo Azevedo, Batista, e Rêgo (2007), e tendo em conta esta definição, os elementos fundamentais que caracterizam o desporto são o movimento ou atividade física, o jogo de caráter lúdico e recreativo, a agonística que relaciona a competição com a vitória, e a instituição que permite o conhecimento das normas que permitem a organização dos acontecimentos.

A European Sports Charter (1992) define desporto como todas as formas de atividade física, que através de uma participação organizada ou casual, visam a aptidão física e o

bem-estar mental, a construção de relações, e a obtenção de resultados em competições de qualquer nível.

Segundo Matos (2004) o desporto deve ser aceite não só no seu significado institucional, mas também na interpretação subjetiva dos seus praticantes. Neste sentido, Matos (2002) sugere o seguinte “Modelo de Diferenciação da Cultura Desportiva Atual”.

Tabela 1

Modelo de Diferenciação da Cultura Desportiva Atual (adaptado de Matos, 2002)

Modelo de Diferenciação da Cultura Desportiva Atual				
Desporto	Desporto Pessoal	Desporto como meio de cultura de tempo livre	Desporto e movimento como meio das instituições sociais	Desporto na escola
Prática	Atletas de alto nível Talentos	Desporto comercial Desporto em associações Atividades de desporto informais	Saúde Integração Social Ressocialização Reabilitação	Educação física Desporto escolar
Atividades	Modalidades desportivas institucionalizadas	Modalidades desportivas institucionalizadas Desporto informal	Movimentos fundamentais Modalidades desportivas institucionalizadas Desporto informal	Movimentos fundamentais Modalidades formais e informais
Objetivos	Alcançar rendimentos elevados Preparar para a competição Visar resultados	Proporcionar diversão Promover o contacto social Melhorar o rendimento (dimensão mais individual)	Contribuir para a saúde corporal e psicossocial	Promover a qualidade de vida saúde e bem-estar Reforçar o gosto pela prática do desporto Favorecer a compreensão do desporto como fenómeno cultural
Grupos	Juventude	Todos os escalões etários	Idosos Pessoas com problemas de saúde	População estudantil

1.2.2 A prática desportiva em Portugal

O artigo 79º da constituição da Republica Portuguesa, operada pela Lei Constitucional, n.º1/2004, de 24 de Julho, promove o direito de todos os cidadãos à cultura física e ao desporto, incumbindo ao estado em colaboração com associações, escolas e coletividades desportivas, a promoção, estímulo, orientação e apoio da prática e da difusão da cultura física e do desporto.

As autarquias locais, sendo as estruturas de administração mais próximas do quotidiano dos cidadãos, surgem como entidades privilegiadas na assunção de tais obrigações no âmbito desportivo por parte do estado (Carvalho, 2012).

Segundo Pires (2000), o lema “Desporto para Todos” que foi regulamentado pela Carta Europeia do Desporto, tem sido posto em prática de forma demorada no nosso país, devido a razões económicas, políticas, sociais e históricas.

Bento e Constantino (2007) consideram que o “Desporto para Todos” inclui uma diversidade de atividades adaptadas a todos os segmentos da população. No entanto, o alto rendimento não se inclui nesta diversidade de atividades, pois a este nível só têm acesso o grupo dos mais aptos... (Severino, 2008).

1.2.3 Desporto e qualidade de vida

Para Woodruff e Conway (1992), Berger e MacInman (1993) a qualidade de vida é o resultado das condições subjetivas de um individuo nos vários subdomínios que compõem a sua vida, como o trabalho, a vida social e a saúde física. O exercício físico influencia diretamente a saúde física, o humor, e indiretamente sua vida social (Samulsky, 2002).

Segundo Samulski (2002) a redução dos níveis de ansiedade, stresse e depressão, aumento de bem-estar físico e psicológico, melhor funcionamento orgânico no geral, maior rendimento no trabalho, e disposição física e mental aumentada, são alguns dos resultados benéficos da prática correta e programada de exercícios físicos.

Steptoe (1991) faz um estudo comparativo entre ativos e não ativos, obtendo como resultados dos indivíduos fisicamente ativos, menor tensão, menor depressão e menor fadiga. Segundo a Declaração da Sociedade Internacional da Psicologia e do Desporto (1991), a atividade física regular e cientificamente controlada pode ter os seguintes benefícios psicológicos: a redução do estado atual de ansiedade, do nível de depressão moderada, da

instabilidade emocional e da ansiedade, de vários sintomas de Stresse, e o aumento da produção de efeitos emocionais positivos.

Matsudo et. al. (2002) considera que os aspetos psicológicos estão entre os aspetos principais influenciados benéficamente pela prática da atividade física. Segundo Cruz, J., Machado P. & Mota M. (1996) , os benefícios psicológicos da prática de atividade física influenciam positivamente a autoestima e a imagem corporal, o funcionamento cognitivo, o aumento das perceções de controlo, a autoeficácia pessoal e a autoconfiança.

Atividade física regular, fitness e exercício são de importancia crítica para a saúde e bem-estar de pessoas de todas as idades (USDHHS 2002).

Segundo a USDHHS (2002), foi possível concluir, através de um estudo feito em 1993, que a falta de exercício físico aliada a uma má dieta foi responsável por 14% das mortes nos Estados Unidos da América. Para a USDHHS (2002), seguindo as conclusões dos estudos desta organização ao longo do tempo, esta atividade diminui o risco de morte por doenças de cariz psíquico, assim como traz benefícios em problemas considerados de desordem afetiva, como a depressão e ansiedade. As pesquisas neste campo, segundo a USDHHS (2002), sugerem também, devido a pesquisa em animais, que a atividade física permite o crescimento de novas células cerebrais que influenciam de forma positiva a memória e a aprendizagem.

Entre pessoas que sofrem de distúrbios psíquicos, a atividade física parece melhorar a habilidade para a realização de rotinas do dia-a-dia (USDHHS, 2002).

Participar em atividade física e desporto pode promover o bem-estar social, assim como uma boa saúde física e mental entre jovens (USDHHS, 2002). Pesquisas desta organização têm mostrado que jovens que estão envolvidos em atividades escolares desportivas apresentam uma menor taxa de recorrência às drogas como tabaco e álcool ao mesmo tempo que apresentam melhor conduta escolar e alcançam um mais alto rendimento académico.

Trabalho de equipa, liderança, autodisciplina e socialização, podem ser, segundo a USDHHS (2002), valores ou conceitos apresentados aos jovens através do desporto. Falta de atividades recreativas pode deixar os jovens mais vulneráveis a gangs, drogas ou violência (USDHHS, 2002).

1.2.4 Desporto e humor

Segundo Werneck, Filho, e Ribeiro (2005), e seguindo um modelo psiconeurofisiológico que relaciona o desporto com o humor, existem três hipóteses com maior suporte científico explicativo desta relação: a hipótese das monoaminas, a hipótese da lateralização cerebral, e a hipótese das endorfinas.

Para Chaoulhoff (1997) e Dishman (1997) a hipótese das monoaminas preconiza que o exercício aumenta o nível dos neurotransmissores noradrenalina e serotonina, os quais se encontram diminuídos em pessoas depressivas, promovendo uma melhoria no estado de humor.

De acordo com Werneck, Filho, e Ribeiro (2005) o exercício físico aumenta a pressão arterial e a frequência cardíaca, promovendo um aumento preferencial de ondas alfa no hemisfério direito em relação ao hemisfério esquerdo, reduzindo o nível de ativação nesta região, o que gera respostas emocionais, constituindo esta a hipótese da lateralização cerebral.

A hipótese das endorfinas explica que as endorfinas pertencem ao grupo dos peptídeos opióides endógenos, que regulam processos fisiológicos do sistema nervoso central, atuando como neuro-hormônios e neurotransmissores. A bendorfina e seu imediato precursor, blipotropina, são originados a partir da molécula pró-opiomelanocortina (POMC), e libertados pela hipófise anterior, juntamente com o hormônio Adrenocorticotrófico (ACTH). Estudos mostram que a b-endorfina e o ACTH são liberados em quantidades similares após o exercício. As endorfinas possuem efeitos analgésicos, eufóricos e aditivos, tendo implicações em diferentes sistemas e fenômenos do organismo. Neste sentido, a hipótese das endorfinas preconiza que o aumento das endorfinas circulantes durante e após o exercício estaria associado a sentimentos de euforia e uma redução da ansiedade, tensão, raiva e confusão mental (Morgan 1985).

Segundo Schwarz e Kindermann (1992), o aumento das endorfinas circulantes dá-se pela ativação do eixo hipotalâmico-pituitário-adrenocortical, podendo ultrapassar até cinco vezes os valores basais, sendo esta resposta variável em função da intensidade e duração do exercício.

Segundo Werneck, Filho, e Ribeiro (2005), estudos revelam aumentos de endorfina plasmática em condições anaeróbias, esforços com duração superior a 60 minutos, o que relaciona melhorias psicológicas, com a prática do exercício físico.

1.2.5 Benefícios do exercício físico em situações de stresse

Para Rabin (1999) a prática de exercício físico regular atenua o impacto do stresse sob o sistema imunitário.

O exercício não trás apenas benefícios para a saúde física. Igualmente melhora o bem-estar psicológico do indivíduo (Vaz Serra, 2011).

Vaz Serra (2011, citando Blumenthal, 1982, Doyne, Chambless, & Beutler, 1983, Cotton, 1990, Roy & Steptoe, 1991, Resjeski, 1992, Quick & Quick, 1984, Falkenberg, 1987, e Petruzzello & Landers, 1994), demonstra a concordância entre estes estudos relativamente aos benefícios físicos, fisiológicos e psicológicos da prática de atividade física de forma regulada e continuada.

Segundo Salmon (1993), pessoas que não praticam exercício físico regular, quando são incentivadas a participarem numa atividade regular, mesmo de pouca exigência a nível físico, como caminhadas ou marchas lentas, desenvolvem com o passar do tempo e continuação da prática, sentimentos positivos e sensações agradáveis, assim como experimentam uma diminuição de sentimentos negativos.

A noradrenalina, a produção de B-endorfinas, a libertação de tensão muscular e a melhoria da autoimagem são, segundo Vaz Serra (2011), as razões pelas quais, o exercício físico induz o bem-estar psicológico.

Segundo Vaz Serra (2011), a depressão encontra-se relacionada com a depleção de noradrenalina cerebral, o que juntamente com a tese de Salmon (1993) de que a realização de atividade física de forma regulada e contínua permite a recuperação ou mesmo aumento dos níveis de noradrenalina cerebral que permitem adaptação ao cérebro, considera o exercício físico como um antistressor.

O treino de “endurance” propicia que o individuo se liberte da tensão muscular desenvolvida, enquanto enfrenta circunstâncias desagradáveis e cria condições para um maior relaxamento e bem-estar. A pessoa fica mais apta para desenvolver trabalho intelectual. A digestão e eliminação dos alimentos passam a decorrer com maior facilidade. Um exercício físico regular, desde que não seja praticado muito perto da hora de deitar, propicia um sono mais reparador. Além disso, ajuda a manter o peso dentro dos limites razoáveis. Contribui também para a melhoria da autoestima porque a pessoa começa “a gostar de se ver assim”. (Vaz Serra, 2011)

CAPÍTULO 2. ESTUDO EMPÍRICO: BURNOUT E DESPORTO

2.1.Método

Adotou-se uma metodologia quantitativa através do questionário de Maslash, o MBI. Com base nesta aplicação e suportada no questionário sócio demográfico estabelecemos uma relação entre os resultados obtidos e as variáveis sociodemográficas definidas. As variáveis sociodemográficas foram selecionadas para este estudo em função da revisão bibliográfica, que indica que o género, idade e estado civil são variáveis na origem do Burnout, e que o meio e local de residencia e habilitações académicas são variáveis relacionadas com a prática desportiva. Por outro lado, fizemos a análise dos resultados entre géneros. A recolha foi de cariz aleatório.

Ainda neste capítulo expusemos os objetivos e hipóteses do estudo, as características dos participantes, bem como dos instrumentos utilizados. Será também descrito o procedimento de recolha e tratamento de dados.

2.1.1.Objetivos do estudo

De forma a aprofundar o conhecimento acerca da dimensão do ser humano, da sociedade, e do seu estilo de vida e qualidade de vida que este lhe proporciona, pretende-se avaliar em que medida a atividade física poderá ser uma estratégia para lidar com a síndrome da exaustão.

Como tal, foram definidos os seguintes objetivos específicos:

- a) Caraterizar o fenómeno de Burnout e a sua incidência atual, e analisar as diferenças dos resultados em função das variáveis sociodemográficas;
- b) Caraterizar a atividade desportiva no geral e analisar os dados referentes à sua prática, em função das variáveis sociodemográficas, relacionando-os com o Burnout;
- c) Criar um quadro de referência que permita direcionar medidas preventivas e interventivas de Burnout;
- d) Criar um quadro de referência que permita uma indicação dos benefícios da prática desportiva para lidar com a síndrome da exaustão.

As variáveis selecionadas para atingir estes objetivos específicos foram: género, idade, estado civil, meio de residência, local de residência e habilitações académicas.

2.1.2.Hipóteses de Investigação

H1 – Os indivíduos com prática desportiva regular mostram as dimensões/níveis de Burnout mais controlados relativamente aos indivíduos que não praticam desporto

H2 – Os níveis de Burnout variam nos indivíduos com prática desportiva regular de acordo com as variáveis socio demográficas

H3 – Os níveis de Burnout variam com o tipo de atividade praticada

H4 – Existe diferença explícita, nos níveis de Burnout, entre o género masculino e feminino

2.1.3.Participantes

Os participantes são 144 no total, 59 participantes do género masculino e 85 participantes do género feminino, 138 Portugueses e 6 participantes oriundos de outras nacionalidades mas atualmente a viver e a trabalhar em Portugal, todos adultos entre os 18 e os 64 anos, residentes em Portugal Continental.

2.1.4.Instrumentos de medida

O questionário socio-demográfico encerra a um conjunto de questões que se reportam a variáveis de natureza pessoal, social e Pessoal, com a finalidade de conhecer e caraterizar a nossa amostra. Para a realização do nosso estudo utilizamos um inquérito por questionário, o Burnout. A escolha dos instrumentos foi advertida pelos objetos de pesquisa na tentativa de auferir a informação necessária para o objeto de estudo.

A síndrome de Burnout foi operacionalizada, de acordo com as três dimensões da definição de Maslach, através do Maslach Burnout Inventory (MBI) desenvolvido por Maslach e Jackson, e adaptado para a população portuguesa por Cruz e Melo (1996). O MBI é um instrumento de auto registo de acerca dos sentimentos relacionados com o trabalho e distribuídos por três escalas: a) exaustão emocional – pretende analisar sentimentos de sobrecarga emocional e a incapacidade para dar resposta às exigências interpessoais do

trabalho; b) despersonalização – pretende medir respostas frias, impessoais ou mesmo negativas dirigidas para aqueles a quem prestam serviço; c) realização Pessoal – usada para avaliar sentimentos de incompetência e falta de realização Pessoal. Cada pergunta do MBI está formulada para medir valores de uma das três dimensões do Burnout.

Tabela 2

Questões do MBI e sua avaliação (adaptado de Portal da Educação, 2013)

	Questões	Avaliam
Exaustão emocional	1,2,3,6,8,13,14,16,20	Exaustão no trabalho
Despersonalização	5,10,11,15,22	Respostas impessoais
Realização pessoal	4,7,9,12,18,19,21	Incapacidade para lidar com o trabalho

O MBI não contempla uma medida/pontuação global de Burnout. O instrumento avalia índices de Burnout de acordo com os resultados de cada dimensão, sendo que pontuações altas de exaustão emocional e despersonalização, e pontuações baixas de realização Pessoal (esta subescala é inversa, pelo que pontuações baixas refletem altos níveis de Burnout) indicam que o sujeito apresenta um elevado nível de Burnout (Cordes & Dougherty, 1993; Maroco, Tecedero, Martins, & Meireles, 2008).

O somatório total das questões que contribuem para a composição de cada fator leva à obtenção dos valores mínimos e máximos.

Tabela 3

Avaliação das dimensões do MBI (adaptado de Portal da Educação, 2013)

	Baixa	Média	Elevada
Exaustão emocional	< 19	[19,26]	> 27
Despersonalização	< 10	[5,10]	> 10
Realização pessoal	≥ 40	[34.39]	≤ 33

Segundo Magalhães (2010), entende-se por níveis controlados de Burnout: exaustão e despersonalização baixos e realização pessoal alta.

2.1.5.Procedimentos

Os dados foram recolhidos durante o mês de Maio de 2013, através de ferramentas de Internet, o Facebook e o Outlook.

Para a concretização deste estudo, procedeu-se à aplicação de dois questionários, o primeiro relativo às variáveis sociodemográficas, e o segundo relativo ao MBI – GS (Maslach Burnout Inventory – General Survey) . Os questionários foram respondidos por 144 participantes, trabalhadores, das zonas Norte, Centro e Sul do País. A amostra selecionada para público alvo deste estudo foram os trabalhadores Portugueses com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos, devido à representação da população adulta ativa que estes promovem.

Os instrumentos de avaliação foram administrados através da internet. Foi criado um grupo de partilha online, onde foram apresentados os questionários e as instruções de preenchimento, seguidos de um link que direcionou os participantes para a resposta aos questionários. Este grupo de partilha foi aberto dia 1 de Maio e fechado dia 31 de Maio, tendo sido este o período em que foi possível responder aos questionários. Os participantes foram convidados de forma aleatória aos questionários.

É ainda de referir, que foi chamada a atenção para a importância de resposta a todas as questões solicitadas da forma mais completa possível, impedindo as não respostas.

As instruções de preenchimento dos questionários foram dadas e esclarecidas de forma individual, quando os participantes assim o solicitaram.

2.1.6.Análises

Após a recolha de dados, os mesmos foram introduzidos numa base de dados informática e analisados estatisticamente pelo *software* estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) – versão 19 .

Foram realizadas análises de estatística descritiva para caracterizar:

- a) a prática de atividade física da amostra e a sua relação com os níveis/dimensões de Burnout;

- b) a prática da atividade física da amostra em função de variáveis sociodemográficas e sua relação com os níveis/dimensões de Burnout;
- c) a relação entre tipos de desporto e níveis/ dimensões de Burnout.

2.2. Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados

Após a aplicação dos instrumentos citados anteriormente, foram obtidos resultados, sobre os quais de seguida nos debruçamos elaborando uma análise e discussão dos mesmos. Esta análise e discussão está dividida em três partes.

2.2.1 Resultados das questões do MBI relativas à exaustão emocional, despersonalização, e realização Pessoal, em praticantes e não praticantes de atividade física.

Tabela 4

Valores de índices de exaustão emocional conforme aplicação de MBI

	Exaustão Emocional	
	Sim	Não
	Média	Média
Prática de atividade física	28,87	30,19

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que:

- i. os valores obtidos foram acima dos 27, logo existe exaustão emocional de nível elevado na amostra;
- ii. quem não pratica desporto, apresenta índices de exaustão emocional mais elevados do que quem pratica.

Tabela 5

Valores de índices de realização Pessoal conforme aplicação de MBI

	Realização Pessoal	
	Sim	Não
	Média	Média
Prática de atividade física	40,40	39,33

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que:

- i. os valores obtidos acusaram existir na amostra uma média baixa realização Pessoal;
- ii. os praticantes de desporto apresentam valores de baixa realização Pessoal;
- iii. os não praticantes de desporto apresentam valores médios de realização Pessoal.

Tabela 6

Valores de índices de despersonalização conforme aplicação de MBI

	Despersonalização	
	Sim	Não
	Média	Média
Prática de atividade física	9,51	10,36

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que:

- i. os praticantes de desporto apresentam níveis médios de despersonalização;
- ii. os não praticantes de desporto apresentam níveis elevados de despersonalização.

2.2.2 Resultados das questões do MBI relativas à exaustão emocional, despersonalização e realização Pessoal, em praticantes e não praticantes de atividade física, em função de variáveis sociodemográficas

Tabela 7

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do género

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Género	Masculino	26,85	39,32	8,79
			Feminino	30,02	41,28	9,88
	Não	Género	Masculino	28,67	39,30	10,18
			Feminino	31,23	39,35	10,48

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que:

- i. os praticantes de desporto masculinos apresentam níveis médios de exaustão emocional, níveis médios de realização Pessoal e níveis médios de despersonalização;
- ii. os praticantes de desporto femininos apresentam níveis elevados de exaustão emocional, níveis baixos de realização Pessoal e níveis médios de despersonalização;
- iii. os não praticantes de desporto masculinos apresentam níveis elevados de exaustão emocional, níveis médios de realização Pessoal, e níveis elevados de despersonalização;
- iv. os não praticantes de desporto femininos apresentam elevados índices de exaustão emocional, níveis médios de realização Pessoal e um elevado nível de despersonalização.

Tabela 8

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função da idade

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Idade	18-30	30,66	39,09	10,51
			31-40	26,74	40,67	9,26
			41-50	29,18	41,29	7,94
			51-60	25,00	46,20	7,80
			61-64	38,00	35,00	16,00
	Não	Idade	18-30	28,87	37,29	10,12
			31-40	29,92	40,69	9,62
			41-50	30,00	40,14	8,50
			51-60	35,43	43,00	14,71
			61-64	-	-	-

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que:

- i. os praticantes de desporto dos 18 aos 30 apresentam elevados níveis de exaustão emocional, níveis médios de realização Pessoal, e níveis elevados de despersonalização;
- ii. os praticantes de desporto dos 31 aos 40 apresentam níveis médios de exaustão emocional, níveis baixos de realização Pessoal, e níveis médios de despersonalização;
- iii. os praticantes de desporto dos 41 aos 50 apresentam elevados níveis de exaustão emocional, níveis baixos de realização Pessoal, e níveis médios de despersonalização;
- iv. os praticantes de desporto dos 51 aos 60 apresentam níveis médios de exaustão emocional, níveis baixos de realização Pessoal, e níveis médios de despersonalização;
- v. os praticantes de desporto dos 61 aos 64 apresentam níveis elevados de exaustão emocional, níveis médios de realização Pessoal, e níveis altos de despersonalização;

- vi. os não praticantes de desporto dos 18 aos 30 apresentam elevados níveis de exaustão emocional, níveis médios de realização Pessoal, e níveis elevados de despersonalização;
- vii. os não praticantes de desporto dos 31 aos 40 apresentam níveis elevados de exaustão emocional, níveis baixos de realização Pessoal, e níveis médios de despersonalização; os não praticantes de desporto dos 41 aos 50 apresentam elevados níveis de exaustão emocional, níveis baixos de realização Pessoal, e níveis médios de despersonalização;
- viii. os não praticantes de desporto dos 51 aos 60 apresentam elevados de exaustão emocional, níveis baixos de realização Pessoal, e níveis elevados de despersonalização.

Tabela 9

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do local de residência

			Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
			Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Local de residência Norte	26,25	41,13	9,88
		Centro	29,03	40,53	9,51
		Sul	32,00	35,33	8,33
	Não	Local de residência Norte	30,33	40,67	9,33
		Centro	30,00	38,64	10,13
		Sul	32,25	46,00	13,75

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que:

- i. os praticantes de atividade física do Norte apresentam níveis médios de exaustão emocional, níveis baixos de realização Pessoal e níveis médios de despersonalização;
- ii. os praticantes de atividade física do Centro apresentam níveis elevados de exaustão emocional, níveis baixos de realização Pessoal e níveis médios de despersonalização;
- iii. os praticantes de atividade física do Sul apresentam níveis elevados de exaustão emocional, níveis médios de realização Pessoal e níveis altos de despersonalização;

- iv. os não praticantes de atividade física do Norte, Centro e Sul apresentam elevados níveis de exaustão emocional e de despersonalização e relativamente à realização Pessoal apresentam valores médios no Centro, e valores baixos no Norte e Sul.

Tabela 10

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do meio de residência

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Meio de residência	Rural	28,65	42,39	10,48
			Urbano	28,95	39,66	9,15
	Não	Meio de residência	Rural	35,22	44,33	13,00
			Urbano	29,14	38,26	9,74

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que:

- os praticantes de atividade física de meios rurais e urbanos apresentam níveis de exaustão emocional elevados e muito próximos, sendo que os de meio rural apresentam valores superiores;
- os praticantes de atividade física de meios rurais apresentam baixos níveis para a realização Pessoal e os de meios urbanos apresentam valores médios; os praticantes de atividade física de meios rurais apresentam valores elevados de despersonalização, e os de meios urbanos apresentam valores médios;
- os não praticantes de atividade física, apresentam os mesmos resultados, numa escala mais elevada a cada dimensão, exceto na dimensão de realização Pessoal, cujos índices passam a ser de valor médio.

Tabela 11

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função das habilitações académicas

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Habilitações académicas	12º ano	31,36	39,80	9,72
			Licenciatura	27,63	40,67	9,67
			Pós-graduação	28,64	39,27	8,73
			Mestrado	27,42	41,63	10,11
			Doutoramento	18,00	48,00	6,00
			Outro	30,60	38,40	7,80
	Não	Habilitações académicas	12º ano	32,92	38,75	11,31
			Licenciatura	29,33	41,06	9,33
			Pós-graduação	25,86	36,00	10,00
			Mestrado	25,57	37,57	9,29
			Doutoramento	39,33	43,67	15,67
			Outro	33,80	38,40	10,40

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que:

- i. os praticantes de desporto apresentam: níveis elevados de exaustão emocional na totalidade das habilitações literárias com exceção do Doutoramento em que são apresentados valores médios; para a realização Pessoal são apresentados valores de nível médio, exceto para a Licenciatura, Mestrado e Doutoramento que apresentam níveis baixos; para a despersonalização são apresentados níveis médios, exceto no Mestrado que apresenta níveis de valor elevado;
- ii. os não praticantes de atividade física apresentam elevados níveis de exaustão emocional, exceto para a Pós-Graduação e o Mestrado que apresentam níveis médios; para a realização Pessoal, são apresentados níveis médios, exceto para a Licenciatura e para o Doutoramento que apresentam valores altos; para despersonalização são

apresentados valores elevados, exceto para a Licenciatura e Mestrado que apresentam valores médios.

Tabela 12

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do estado civil

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Estado civil	Solteiro	29,51	39,28	9,90
			União de fato/Casado	28,21	41,42	9,28
			Divorciado	34,00	36,50	8,00
			Viúvo	22,00	48,00	7,00
	Não	Estado civil	Solteiro	27,82	38,09	9,32
			União de fato/Casado	30,08	39,13	10,40
			Divorciado	34,60	42,40	9,80
			Viúvo	63,00	56,00	35,00

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que:

- i. os praticantes de desporto apresentam elevados níveis de exaustão emocional nos vários estados civis, exceto no de viúvo, em que são apresentados valores médios; apresentam níveis médios de realização Pessoal quando solteiros e divorciados, e baixos níveis de realização Pessoal quando em união de fato/casados ou viúvos; apresentam níveis médios de despersonalização;
- ii. os não praticantes de atividade física apresentam elevados níveis de exaustão emocional com mais incidência nos viúvos, apresentam níveis médios de realização Pessoal nos estados de solteiro e união de fato/casado, níveis baixos de realização pessoal nos estados de divorciado e viúvo, e apresentam níveis médios de

despersonalização em solteiros e divorciados, e níveis elevados em união de fato/casados e viúvos.

2.2.3 Resultados das questões do MBI relativas à realização Pessoal, exaustão emocional e despersonalização, em praticantes e de atividade física em função do tipo de desporto praticado

Tabela 13

Valores de índices de realização Pessoal em função do tipo de atividade física praticada

	Atividade praticada			
	Atletismo	Desportos coletivos	Desportos individuais	Desportos de combate
	Média	Média	Média	Média
Realização Pessoal	35,60	36,57	40,52	39,67

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que:

- existem valores de baixa realização Pessoal em praticantes de desportos individuais;
- existe uma realização Pessoal média em praticantes de desportos coletivos e atletismo, sendo que entre estes dois, existe uma diferença que indica valores mais altos de realização Pessoal em praticantes de atletismo.

Tabela 14

Valores de índices de exaustão emocional em função do tipo de atividade física praticada

	Atividade praticada			
	Atletismo	Desportos coletivos	Desportos individuais	Desportos de combate
	Média	Média	Média	Média
Exaustão Emocional	29,00	27,00	30,48	30,17

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que:

- os valores obtidos indicam valores mais elevados de exaustão emocional para praticantes de desportos individuais, seguidos de forma decrescente os

praticantes de atletismo, seguidos dos praticantes de desportos coletivos, que acusam os valores mais baixos.

Tabela 15

Valores de índices de despersonalização em função do tipo de atividade física praticada

	Atividade praticada			
	Atletismo	Desportos coletivos	Desportos individuais	Desportos de combate
	Média	Média	Média	Média
Despersonalização	9,40	7,86	10,22	9,83

Ao nível da distribuição dos resultados na amostra observou-se que :

- i. existem elevados níveis de despersonalização para praticantes de desportos individuais, seguidos de forma decrescente os praticantes de atletismo;
- ii. os praticantes de desportos coletivos que acusam os valores mais baixos, ao mesmo tempo que acusam valores médios de despersonalização.

2.2.4 Resultados das questões do MBI analisadas em função da relevância dos resultados obtidos

Tabela 16

A prática de desporto e o Burnout

	Prática de actividade física			
	Sim		Não	
	Média		Média	
Exaustão Emocional		28,87		30,19
Despersonalização		9,51		10,36
Realização Pessoal		40,40		39,33

Os praticantes de desporto apresentam níveis mais controlados de Burnout. De acordo com a literatura, quem pratica exercício físico constitui maior nível de resiliência em face da pressão laboral e das adversidades emergentes no trabalho. A realização Pessoal da amostra de praticantes de desporto é baixa, contrariamente ao que sugere a literatura, o que pode estar relacionado com o contexto socioeconómico em que vivemos atualmente, que exige mais dos trabalhadores, que dispõem de cada vez menos tempo para se dedicarem ao desporto, tempo que pode ser dedicado ao trabalho e a outras atividades, promovendo maiores níveis de realização pessoal a quem dispõe deste tempo.

Tabela 17

Níveis de Burnout e prática desportiva, em função do género

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Género Masculino		26,85	39,32	8,79
		Feminino		30,02	41,28	9,88
	Não	Género Masculino		28,67	39,30	10,18
		Feminino		31,23	39,35	10,48

Os praticantes de desporto do género masculino apresentam níveis de Burnout mais controlados do que os não desportistas de ambos os géneros.

Tabela 18

Níveis de Burnout e prática desportiva, em função da idade

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Idade 18-30		30,66	39,09	10,51
		31-40		26,74	40,67	9,26
		41-50		29,18	41,29	7,94
		51-60		25,00	46,20	7,80
	Não	Idade 18-30		28,87	37,29	10,12
		31-40		29,92	40,69	9,62
		41-50		30,00	40,14	8,50
		51-60		35,43	43,00	14,71
		Idade 18-30				
		31-40				
		41-50				
		51-60				

Os resultados sugerem que os não desportistas apresentam níveis elevados de despersonalização e de exaustão emocional em idades compreendidas entre os 31 e os 50 anos, valores que estão mais controlados nos desportistas da mesma idade. Entre os 51 e os 60 anos, os não desportistas apresentam níveis descontrolados de Burnout, que se apresentam controlados nos desportistas da mesma idade.

Tabela 19

Níveis de Burnout e prática desportiva, em função do estado cívil

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Estado civil	Solteiro	29,51	39,28	9,90
			União de fato/Casado	28,21	41,42	9,28
			Divorciado	34,00	36,50	8,00
			Viúvo	22,00	48,00	7,00
	Não	Estado civil	Solteiro	27,82	38,09	9,32
			União de fato/Casado	30,08	39,13	10,40
			Divorciado	34,60	42,40	9,80
			Viúvo	63,00	56,00	35,00

Os praticantes de desporto apresentam níveis mais controlados de Burnout do que os não praticantes de desporto. Não desportistas divorciados e viúvos são os que apresentam níveis mais elevados de Burnout, o que confere com a revisão bibliográfica que sugere que os indivíduos sem família nuclear de apoio são mais suscetíveis de sofrerem de Burnout.

Tabela 20

Níveis de Burnout e tipos de desporto

	Atividade praticada			
	Atletismo	Desportos coletivos	Desportos individuais	Desportos de combate
	Média	Média	Média	Média
Despersonalização	9,40	7,86	10,22	9,83
Exaustão Emocional	29,00	27,00	30,48	30,17
Realização Pessoal	35,60	36,57	40,52	39,67

Os praticantes de desportos coletivos apresentam níveis de Burnout controlados.

CONCLUSÃO

Os resultados foram discutidos e interpretados, tendo como suporte a revisão da literatura subjacente a esta investigação, de forma a derivar implicações para o desporto na intervenção em situações de Burnout.

Relativamente aos objetivos que delimitámos para o estudo sobre a incidência e influência do desporto no fenómeno de Burnout vamos fazer uma súmula sobre os pontos mais pertinentes.

Assim, foi especificamente analisada a relação entre o desporto e o Burnout. Foram também analisadas as dimensões de Burnout e as diferenças nos resultados em função de variáveis sociodemográficas (género, idade, local de residência, meio de residência, habilitações académicas, estado civil, tipo de desporto praticado), em desportistas e não desportistas.

Os resultados indicam que, desportistas e não desportistas, apresentam diferentes valores para as mesmas questões, sendo que os desportistas apresentam no geral, níveis mais controlados de exaustão emocional e de despersonalização, comparativamente aos não desportistas. A realização pessoal, apresentando níveis descontrolados, em desportistas e não desportistas, aparece ligeiramente mais elevada para os não desportistas, fato que poderá ser justificado através do estilo de vida atual, derivado da crise socioeconómica que atravessamos, e que leva as pessoas a terem pouco tempo para dedicar ao desporto, e abdicando dele é permitida a dedicação a outras atividades que trazem alguma satisfação pessoal. Assim, confirma-se a hipótese que diz que os indivíduos com prática desportiva regular mostram as dimensões/níveis de Burnout mais controlados.

Relativamente ao género as mulheres apresentam no níveis mais elevados de Burnout do que os homens. A revisão bibliográfica indica que “No que concerne ao género, as mulheres tendem a evidenciar mais exaustão emocional ...” (Paulos, 2009). As mulheres apresentaram valores de despersonalização mais elevados do que os homens, e embora este resultado contrarie a revisão da literatura, pode fazer sentido, pois atualmente, o homem e a mulher partilham a maioria dos papeis sociais. A realização Pessoal é maior nos homens do que nas mulheres. Estes valores alteram, com a prática desportiva, chegando os homens a atingir níveis mais controlados de Burnout do que as mulheres, e mantendo sempre valores mais baixos do que estas, em cada dimensão do Burnout. Assim confirma-se a hipótese que

sugere que existe diferença explícita nos níveis de Burnout, entre o género masculino e feminino.

Relativamente à idade, confirma-se a literatura de Paulos (2009) que afirma que o Burnout, está associado a trabalhadores mais novos, fato passível de ser relacionado com as expetativas idealistas frequentes em camadas mais jovens. Em idades compreendidas entre os 31 e os 50 anos, os níveis elevados de exaustão emocional e realização Pessoal são controláveis com o desporto. Os trabalhadores entre os 60 e 64 anos apresentam níveis elevados de Burnout, fato que poderá estar relacionado a todos os problemas físicos, psicológicos, de carreira e sociais que a idade pode trazer, como a aproximação da idade da reforma, a maior propensão para doenças e a diminuição da destreza motora. O desporto poderá ter um papel no controlo do Burnout, de forma geral, a partir dos 31 anos, fato que se poderá explicar por esta ser a idade média em que a população portuguesa consegue começar a estabilizar a sua vida social, Pessoal e familiar, e começa a ter tempo para dedicar ao desporto, ao mesmo tempo que as alterações corporais inerentes à idade podem também suscitar no indivíduo a necessidade de dar importância ao desporto.

Os resultados relativos ao local de residência podem refletir a importância dada ao desporto no Sul, uma vez que a amostra apresenta valores elevados de Burnout em não praticantes de desporto, e valores controlados em praticantes de desporto.

Relativamente aos resultados obtidos em praticantes e não praticantes de desporto, em meio rural e meio urbano, é possível afirmar que os níveis de Burnout são mais elevados no meio rural do que no meio urbano. Os praticantes de desporto de ambos os meios apresentam, , níveis de Burnout mais controlados do que os não praticantes de desporto, sendo o controlo mais evidente no meio rural.

Os resultados referentes às habilitações académicas acusam, no geral, valores de Burnout mais controlados para desportistas com habilitações académicas mais elevadas. Estes resultados podem estar relacionados com o fato de os profissionais detentores de habilitações académicas mais elevadas, poderem estar mais ligados a profissões de ajuda, e conforme a literatura indica, estas profissões são mais suscetíveis de estarem relacionadas ao Burnout.

“Quanto ao estado marital, os indivíduos casados experienciam menos Burnout do que aqueles que se encontram a viver sós.” (Paulos, 2009). Este estudo não confirma esta citação relativamente aos solteiros, pois segundo este estudo, são os indivíduos solteiros que apresentam níveis menos elevados de Burnout em função do estado civil, o que pode estar relacionado também com a mudança dos tempos e com a crise atual, uma vez que a idade com

que se vive com os pais é cada vez mais elevada, os níveis elevados de desemprego não permitem aos jovens planos a longo prazo, as amizades tornam-se mais diferenciadas, assim como existem várias redes sociais ao nível da internet permitem que o indivíduo possa sentir um maior apoio social e sentir-se menos isolado e com menos necessidade de criar uma família. Embora esta socialização não substitua a identidade familiar necessária ao ser sociável, ela poderá ser capaz de providenciar ao indivíduo o tempo necessário para atingir realizações que são a sua identidade individual. A citação, confirma-se para os viúvos e divorciados, que são os que apresentam níveis elevados de Burnout, o que sugere a importância da família nuclear. Estes níveis apresentam-se controlados em praticantes de desporto do mesmo estado civil.

Relativamente às variáveis sociodemográficas, confirma-se a hipótese que diz que os níveis de Burnout variam nos indivíduos com prática desportiva regular de acordo com as variáveis socio demográficas.

Relativamente ao tipo de desporto, os praticantes de desportos individuais apresentam níveis de Burnout mais elevados do que os praticantes de outros tipos de desportos, assim confirma-se a hipótese de que os níveis de Burnout variam com o tipo de atividade praticada.

As relações entre o desporto, as variáveis sociodemográficas e o Burnout apontadas neste estudo sugerem e confirmam o benefício da prática desportiva no controlo dos níveis de Burnout em situações de exaustão.

Apesar de os resultados não significarem uma resolução do fenómeno de Burnout, eles sugerem uma possibilidade de prevenção de Burnout, e uma intervenção que irá contribuir para a resolução da síndrome.

Assim, na sequência deste estudo permitimo-nos criar um quadro de referência em termos preventivos e interventivos para a problemática que estudámos. Neste contexto, e segundo Magalhães (2010), as estratégias de adaptação e prevenção poderão ser as apresentadas no seguinte quadro, em conformidade com o seu campo de atuação.

Tabela 21

Medidas preventivas e interventivas do Burnout (adaptado de Magalhães, 2010)

Medidas preventivas e interventivas do Burnout	
Estratégias organizacionais	<p>Desenvolver programas de prevenção dirigidos a uma melhor adaptação à organização</p> <p>Realizar programas de avaliação</p> <p>Implementar programas de desenvolvimento institucional</p>
Estratégias profissionais	<p>Apoio por parte dos colegas, chefes e diretores</p> <p>Criar grupos informais de partilha de experiências</p>
Estratégias individuais e pessoais	<p>Resolução de problemas, otimização e saborear de sucessos</p> <p>Assertividade</p> <p>Clarificação de valores</p> <p>Gestão de tempo</p> <p>Comunicação e relações sociais</p> <p>Mudanças no estilo de vida</p> <p>Lidar com as emoções</p> <p>Repousar e relaxar</p> <p>Fazer exercício físico</p> <p>Divertir com família e amigos</p> <p>Controlar a alimentação saudável</p> <p>Respeitar o seu ritmo próprio e agradecer-se a si próprio</p>

Segundo Magalhães (2010), a melhor forma de prever o Burnout, é conhecê-lo e evitar atingir os seus limites. Magalhães (2010) considera importante que a formação de internos numa organização seja feita de forma a não criar expectativas idealistas nos mesmos.

Segundo Samulski (2002), Woodruff e Conway (1992), Berger e MacInman (1993), Steptoe (1991), entre vários outros autores, não menos importantes são vários os benefícios da prática desportiva, benefícios que permitem que a prática desportiva seja uma forma de lidar com a síndrome de exaustão.

Tabela 22

Benefícios da prática desportiva para lidar com a síndrome da exaustão (Samulski, 2002; Woodruff e Conway, 1992; Berger e MacInman, 1993; Steptoe 1991)

Benefícios da prática desportiva para lidar com a síndrome de exaustão	<p>Redução dos níveis de ansiedade</p> <p>Redução dos níveis de stress</p> <p>Redução dos níveis de depressão</p> <p>Redução da tensão</p> <p>Aumento do bem-estar físico e psíquico</p> <p>Aumento da autoestima</p> <p>Aumento das perceções de controlo</p> <p>Melhoria da autoimagem</p> <p>Melhoria da autoeficácia</p> <p>Melhor funcionamento orgânico</p> <p>Maior estabilidade emocional</p> <p>Maior rendimento no trabalho</p> <p>Melhoria do humor</p> <p>Boa disposição física e mental</p>
--	--

Em suma podemos referir que estes resultados, e as análises suscitadas sugerem, a nosso ver, a importância da Psicologia e dos seus profissionais para o desenvolvimento de planos de intervenções e prevenções no âmbito da temática do Burnout que visem a prática desportiva como parte importante na resolução deste fenómeno. É importante que os profissionais de Psicologia, principalmente os profissionais de Psicologia Organizacional, estejam familiarizados com esta temática, e possam intervir junto das empresas e

organizações em que trabalham, ou junto dos seus colaboradores, no sentido de sensibilizar as pessoas, principalmente cada trabalhador e cada empregador para a importância de manter um estilo de vida ativo.

Segundo a Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho (2007), na Europa, 25% dos trabalhadores apresentam dores de costas, 23% dores nos músculos, o que se traduz em custos para as entidades patronais, para o estado ao nível da segurança social, e para os trabalhadores ao nível da perda dos rendimentos e de sofrimento pessoal. “A ação preventiva, centrada no trabalhador é o principal instrumento para a redução dos casos de Lesões Músculo-Esqueléticas relacionadas com o trabalho...” (Brandão, Carrelhas, & Nunes, 2008). Segundo Brandão, Carrelhas, e Nunes, 2008, um método centrado na ação preventiva através da atividade física, é executado por uma empresa da indústria automóvel Portuguesa (que é uma grande exportadora e por isso importante para a economia de Portugal), e contempla a ginástica laboral, implementada e orientada por fisioterapeutas inseridos na empresa, apoiados pela higiene e segurança no trabalho, método que contribui para a melhoria da performance física do indivíduo, desempenho global e bem-estar, e diminuição do número de lesões laborais que podem vir a ser motivo de absentismo.

Segundo a PSIS (2012), é importante cuidar da saúde mental dos cidadãos, de forma atenta e efetiva. A intervenção Psicológica permite a redução dos gastos diretos e indiretos com a saúde e com a doença, e neste sentido, contribui para a melhoria da eficiência dos serviços de saúde (PSIS, 2012). Por outro lado, permite uma melhoria substancial na saúde e na qualidade de vida dos cidadãos, que se reflectirá num aumento da produtividade e da redução do absentismo laboral (Layard, Clark, Knapp, & Mayraz, 2007; PSIS, 2012). A PSIS (2012) publicou em 2011, um relatório que demonstra em como e quanto a psicologia pode contribuir para a economia de Portugal e eficiência dos seus sistemas de saúde.

A prática desportiva deve ser entendida como uma forma terapêutica de controlar os índices negativos do stress e evitar o seu extremo que pode potenciar o Burnout. Mas aquela prática, não de competição nem de calendário, deve ter por parte das organizações pressupostos de prática tendente a criar rotinas que permitam uma vida psíquica mais saudável e um melhor rendimento coletivo. É neste contexto que entendemos que a psicologia deveria ter uma palavra forte e uma participação efetiva no desenvolvimento organizacional de uma empresa.

Futuramente sugere-se que seja feito um estudo mais específico, em função das dimensões de Burnout, com o objetivo de compreender qual a dimensão em que o desporto

tem mais influência, para que se possam perceber quais os hábitos desportivos que controlam melhor cada dimensão, e fazer uma prevenção e intervenção mais especializadas.

Conhecendo os dados, é possível intervir e mudar comportamentos.

REFERÊNCIAS

- Agência Europeia para a Segurança e a Saúde no Trabalho (2007). *Relatório IP/07/752 , Bruxelas*. In *Revista da Ordem dos Psicólogos Portugueses*. setembro/outubro. Pp 17 a 19.
- Assumpção, F., Kuczynsky, E. & Soprovieri, M. (2000). *Escala de Avaliação de qualidade de vida*. *Arquivo de Neuropsiquiatria*. Porto.
- Azevedo, A., Batista, P. & Rêgo, L. (2007). *Um movimento, um estilo de vida*. Porto, Asa editores.
- Bento, J. & Constantino, J. (2007). *Em defesa do desporto: mutações e valores em conflito*. Coimbra: Edições Almedina, SA.
- Berger, B. & Macinman, A. (1993). Exercise and quality of life. In: Singer, R. et al. (1993). *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan Cup. 34 pag 729-760.
- Bicho, D. & Pereira R. (2007). *Stress ocupacional*. Coimbra: Instituto politécnico de Coimbra- Portugal.
- Blair, S., Kohl H., Paffenbarger J., Cooper k., & Gibbons L. (1989). *Aptidão física e todas as causas de mortalidade. Um estudo prospetivo de Homens e Mulheres Saudáveis*. Dallas. Instituto de pesquisa aeróbica.
- Brandão, S., Carrelhas, V., & Nunes, I. (2008). *Stretching/ Ginástica Laboral e Lesões Músculo-Esqueléticas relacionadas com o Trabalho*. In *Revista da Ordem dos Psicólogos Portugueses*. setembro/ outubro. Pp 17 a 19.
- Brill, P. (1984). *The need for an operational definition of burnout*. Family and Community Health.

- Canoui, P. & Maurange A. (1998). *Le syndrome d'épuisement professionnel. De l'analyse du Burnout aux réponses*. Paris: Masson.
- Carloto, M. (2001). *Síndrome de Burnout: um tipo de estresse ocupacional*. Rio Grande do Sul, Caderno Universitário, Ulbra.
- Carvalho, M. (2004). *Inovações relativas às autarquias e às empresas de desporto, e ao desporto de espetáculo, na proposta de Lei Bases de Desporto*. Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.
- Carvalho,C., Lourenço, P., Peralta, C. (2012). *A emoção nas organizações* . Viseu: Psicosoma (1ª edição).
- Chaouloff, F.(1997). Effects of acute physical exercise on central serotoenergic systems. *Medicine and science sports and exercises*, V29, M1, P58-62.
- Cherniss,C.(1995). *Beyond burnout- helping teachers, nurses, teachers, therapists, recover from stress and disillusionment*. NY: Routledge.
- Coelho, V.; Cortes, M.; Neto, D. & Rodrigues, F. (2012). *Não há recuperação económica sem cuidar da saúde mental dos cidadãos*.PSIS 21. Revista oficial da ordem dos Psicólogos Portugueses. ISSN 2182-4479 ;(p.13,14).
- Colunista do Portal da Educação (2013). *Burnout e Estresse Ocupacional*. Retirado em 15 de julho de 2013 em <http://www.portaleducacao.com.br/educacao/artigos/27986/burnout-e-estresse-ocupacional> .
- Constituição da Republica Portuguesa, operada pela Lei Constitucional n.º1/2004 de 24 de Julho, artigo 9º Tarefas fundamentais do estado, Capitulo III- Direitos e deveres culturais , artigo 79º - cultura física e desporto.
- Cordes C. , & Dougherty, T. (1993). *A review and integration of research on job burnout*. *Academy of Management. Review*, 18 (4) 632- 636.

- Correia, C. (2012). *Burnout nos enfermeiros na unidade de desabilitação de Coimbra*. Instituto politécnico de Viseu. Escola Superior de Saúde de Viseu.
- Costa, D. (1997). *A influência da Atividade Física nos níveis de saúde. Condição Física e Hábitos de Saúde*. Revista Horizonte XIII (77), 1-8. Lisboa.
- Cruz, J. & Melo, B. (1996). Stress e burnout nos psicólogos: desenvolvimento de características psicométricas de instrumentos de avaliação. *Relatório de investigação não publicado*. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, R., Lemos, J., Welter, M. & Guisso, L. (2010). Saúde docente, condições e carga de trabalho. *Revista eletrónica de investigación y docencia (REID)*.
- Cruz, J., Machado P. & Mota M. (1996). *Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da actividade física*. In J. F. Cruz (ed.). Manual de Psicologia do Desporto, 91-116. Braga: S.H.O.
- Delbrouck , M. (2006). *Síndrome de Exaustão (Burnout)* . Lisboa: Climepsi Editores. (1ª Edição).
- Demerouti, E. , Bakker, A., De jonge, J., Jassen, P. & Schaufeli, W. (2001). Burnout and engagement at work as a function of demands and control. *Scandinavian Journal of work and environment and health*,27,297-289.
- Dishman, R. (1997). Brain monoamines, exercise and behavioral stress: animal models. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, V.29, M1, P.63-74.
- European Sports Charter. (1992). Adapted by the committee of ministers on 24 September 1992.
- Farber B. (1999). *Inconsequentially – the key to understanding the teaching burnout*, in R. Vandenberghe & A.M. Huberman (eds.), *Understanding and Preventing teacher burnout* (pp- 159-165) Cambridge: Cambridge University Press.

Freudenberger, J. (1974). *Staff burn-out. Journal of Social Issues*, 30, pag. 159.

Freudenberger, J. (1974). Burnout: A Ameaça Organizacional. *Training & Development Journal* vol 31(7) 26-27.

Gil, F. (2011). *Fazer mais com menos recursos*. Recuperado de <http://www.distribuicao hoje.com/content.aspx?menuid=11&eid=6804>

Gil-Monte, P. (1997) - *Desgaste psíquico em el trabajo: el síndrome de quemarse*. Síntesis, Madrid.

Grupe, O. & Kruger M.(1996). Sport Pedagogy. Anthropological perspectives and traditions. In: Schemp P.G. (org) *Scientific Development of Sport Pedagogy*. New York: Waxmann.

Hagg, G.M.(1992). *Interpretation of EMG spectral alterations and alteration indexes at sustained contraction*. J. Appl. Physiol. Health, 6, 12-24.

Hunsley, J. (2002). Cost effectiveness of Psychological Treatment. British Columbia Psychological Association. In *Revista PSIS* . Não há recuperação económica sem cuidar da saúde mental dos cidadãos.

International Society of Sport Psychology (1991). *Phisical activity and phycological benefits, an ISSP position stand*.

Karasek, R., Baker, D., Marxer, F. & Ahlbom, A. (1981). Theorell T. Job decision latitude, job demands , and cardiovascular desiese: a prospective study of Swedish man. *Am. J. Public Health* 71 pp 604-705

Kobasa, S., Maddi, S. & Khan, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personal Social Psychology*.

- Layard, R., Clark, D., Knapp, M., & Mayraz, G. (2007). Cost-benefit Analysis of Psychological Therapy Center for Economic Performance. London School of Economics and Political Science. In *Revista PSIS* (2012). Não há recuperação económica sem cuidar da saúde mental dos cidadãos.
- Lazarus, R. & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping* – New York: Springer.
- Leiter, P. & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, v.9, p. 297-308
- Magalhães, J. (2010). *Síndrome de Exaustão – (Burnout)*. Seminário no Ciclo de Conferências do Departamento de Psicologia e Sociologia da Universidade Autónoma de Lisboa (UAL).
- Manore, M., Barr, S., & Butterfield, G. (2000). Nutrition and Athletic Performance. Position of the American College Sports of Medicine. American Dietetic Association and Dieticians of Canada. *Med Sci Sports Exerc.* 32(12):2130-2145.
- Maroco, J., Martins, P., Meireles, A. & Tecedero, M. (2008) . *O burnout como fator hierarquico de 2ª ordem da Escala de Burnout de Maslach. Análise Psicológica*. V.26 n.º4 . Lisboa.
- Maslach C. & Schaufeli W. (1993). *Historical and conceptual development of Burnout*, in W.B Schaufeli, C. Maslach & Marek (eds.) , *Professional burnout* (pag 1-16) , Wachinton: Taylor & Francis.
- Maslach C., Schaufeli W., & Leiter (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslach, C. & Jackson S. (1982) *Burnout in health professions: a social psychological analysis*. In g.s.
- Maslach, C. & Leiter M. (1999). *Trabalho: fonte de prazer ou desgaste?* Campinas: Papyrus.

- Maslach, C. (1993). Burnout: a multidimensional perspective. In Schaufeli, W. & Maslach, C. & Marek, T. (Eds). (1993). *Professional burnout, Recent developments in Theory and Research*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Maslach, C., Jackson S. & Leiter M. (1996). *Maslach Burnout Inventor(MBI)* 3ªedição. Consultoria Psicólogos Press.
- Maslach,C. & Jackson S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behavior*, 2, 99-113.
- Matos, Z. (2002). *Documentos da Disciplina de Pedagogia do Desporto do Mestrado de Desporto em Crianças e Jovens*. FADE. UP.
- Matos, Z. (2004). *Pedagogia do desporto: novas questões velhos problemas*. In Lebre, E & Bento, J. (Ed.) Professor de Educ. Física – Ofícios da profissão. Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto.
- Matsudo, V., Matsudo, S., Andrade D., Araujo T., Andrade E., Oliveira L.& Braggion G. (2002). Promotion of physical activity in a developing country: the Agita. Sao Paulo Experience. *Public healthNutr.* 5(1A):253-61.
- Matteson, T. & Ivancevich M. (1987). *Controlando o stress no trabalho: recursos humanos eficazes e estratégias de Gestão*. 1ªedição – Jossey Bass. San Francisco, California.
- Melo B.T., Gomes A. R. & Cruz J.F. (1999). *Desenvolvimento e adaptação de um instrumento de avaliação psicológica do burnout para os profissionais de psicologia*. In Soares A.P., Araújo S., & Caires S.(eds), *Avaliação Psicológica: de formas e contextos*. Vol VI (PP 596-603). Braga: Apport-Universidade do Minho.
- Morgan, W.P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercises*, V17, P94-100.

- Paulos, F. (2009). *Riscos Psicossociais no Trabalho*. Lisboa: Verlag Dashofer Edições Profissionais.
- Pereira, A. (2008). *Guia prático de utilização do SPSS: análise de dados para as ciências sociais- A complementaridade do SPSS*. Lisboa editora Silabo.
- Pereira-Benevides, T.(2002). *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Pinto, A. & Chambel, M. (2008). *Burnout e Engagement em contexto organizacional: Estudos com amostras Portuguesas*. Lisboa: livros horizonte.
- Pires, G. (2000). *Desenvolvimento Organizacional: gestão do Desporto*. Lisboa. Universidade Técnica de Lisboa: FMH.
- Pulido & Aldana (2005) citada em Paulos, F.(2009). *Riscos psicossociais no trabalho*. Lisboa: Verlag Dashofer Edições profissionais.
- Rabin, B. (1999). *Stress immune function and health: the connection*. Wiley- Liss, Inc.
- Reinhold, H. (2004). *O sentido da vida: prevenção do stress e burnout do professor*. Capinas: PUC-Capinas.
- Salmon, P. (1993). *Emotional effects of physical exercise* – cap.14, pp395-419 in “Stress – From Synapse to Syndrome”, S.C. Stanford & P.Salmon (eds.) – Hartcourt Brace & Company, publishers- academic press.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. Barueri-São Paulo : Manole.
- Schaufelli , W. & Buunk, B. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In MJ. Schabracq, J.A.M. Winnubst & Cooper C.L. (eds). *Handbook of work and health Pshychology* (pp 383-425). Chichester : John Wiley.

- Schaufelli, W. & Enzmann D. (1998). *The Burnout companion to study and practice – a critical analysis*. London: Taylor and Francis.
- Schaufelli, W. & Buunk, B. (1996). Professional burnout. Em M. J. Schabracq, J. M., Winnubst & C. L. Cooper (Orgs.), *Handbook of Work and Health Psychology* (pp. 311-346). London: Wiley.
- Schwarz, L. & Kindermann, W. (1992). Changes in beta-endorphin levels in response to aerobic and anaerobic exercise. *Department of sports and performance medicine. University of Saarland, Saarbrücken, Federal Republic of Germany*.
- Severino, A. (2008). *O Desporto no Concelho de Resende – Levantamento e análise das instalações e da oferta desportiva atual, em contexto não escolar*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Stephens, A. (1991). Psychological Coping, Individual differences and psychological stress responses. In Cooper L. & Payne R. (eds), *personality, individual differences and stress*. Chichester: John Wiley. Pag(205-235).
- Taris, T., Le Blanc, P., Schaufeli, W., & Schreurs, P. (2005). *Are there causal relationships between the dimensions of the Maslach Burnout Inventory ? A review and two longitudinal tests*. Work & Stress.
- U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS). *Physical activity fundamental to preventing disease*. Retrieved May 15 2003 from <http://aspe.hhs.gov/health/reports/physicalactivity/>.
- Vaz Serra, A. (2011). *O stress na vida de todos os dias*. (3ª ed.) Coimbra: Edição do Autor.
- Vaz Serra, A. (2007). *O stress na vida de todos os dias*. (3ªed.) Coimbra: MinervaCoimbra.

Werneck, E. Filho G. , Ribeiro, L. (2005). *Mecanismo da melhoria do humor após o exercício físico: Revisitando a Hipótese das Endorfinas*. Editora Universia. *Revista Brasileira de ciência em movimento* 13(2): 135-144.

Woodruff S., Conway T.A. (1992). *A longitudinal assessment of the impact of health behavior on perceived quality of life*. *Perceptual and motor skills*, V.75, n.1, p3-14.

ANEXOS

Anexo A – Tabelas relativas à análise em SPSS

Valores de índices de exaustão emocional conforme aplicação de MBI

	Exaustão Emocional	
	Sim	Não
	Média	Média
Prática de atividade física	28,87	30,19

Valores de índices de realização Pessoal conforme aplicação de MBI

	Realização Pessoal	
	Sim	Não
	Média	Média
Prática de atividade física	40,40	39,33

Valores de índices de despersonalização conforme aplicação de MBI

	Despersonalização	
	Sim	Não
	Média	Média
Prática de atividade física	9,51	10,36

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do género

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Género	Masculino	26,85	39,32	8,79
			Feminino	30,02	41,28	9,88
	Não	Género	Masculino	28,67	39,30	10,18
			Feminino	31,23	39,35	10,48

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função da idade

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Idade	18-30	30,66	39,09	10,51
			31-40	26,74	40,67	9,26
			41-50	29,18	41,29	7,94
			51-60	25,00	46,20	7,80
			61-64	38,00	35,00	16,00
	Não	Idade	18-30	28,87	37,29	10,12
			31-40	29,92	40,69	9,62
			41-50	30,00	40,14	8,50
			51-60	35,43	43,00	14,71
			61-64	.	.	.

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do local de residência

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Local de residência	Norte	26,25	41,13	9,88
			Centro	29,03	40,53	9,51
			Sul	32,00	35,33	8,33
	Não	Local de residência	Norte	30,33	40,67	9,33
			Centro	30,00	38,64	10,13
			Sul	32,25	46,00	13,75

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do meio de residência

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Meio de residência	Rural	28,65	42,39	10,48
			Urbano	28,95	39,66	9,15
	Não	Meio de residência	Rural	35,22	44,33	13,00
			Urbano	29,14	38,26	9,74

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função das habilitações acadêmicas

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Habilitações acadêmicas	12º ano	31,36	39,80	9,72
			Licenciatura	27,63	40,67	9,67
			Pós-graduação	28,64	39,27	8,73
			Mestrado	27,42	41,63	10,11
			Doutoramento	18,00	48,00	6,00
			Outro	30,60	38,40	7,80
	Não	Habilitações acadêmicas	12º ano	32,92	38,75	11,31
			Licenciatura	29,33	41,06	9,33
			Pós-graduação	25,86	36,00	10,00
			Mestrado	25,57	37,57	9,29
			Doutoramento	39,33	43,67	15,67
			Outro	33,80	38,40	10,40

Valores de índices de exaustão emocional, realização Pessoal e despersonalização em praticantes e não praticantes de atividade física, em função do estado civil

				Exaustão Emocional	Realização Pessoal	Despersonalização
				Média	Média	Média
Prática de atividade física	Sim	Estado civil	Solteiro	29,51	39,28	9,90
			União de fato/Casado	28,21	41,42	9,28
			Divorciado	34,00	36,50	8,00
			Viúvo	22,00	48,00	7,00
	Não	Estado civil	Solteiro	27,82	38,09	9,32
			União de fato/Casado	30,08	39,13	10,40
			Divorciado	34,60	42,40	9,80
			Viúvo	63,00	56,00	35,00

Valores de índices de realização Pessoal em função do tipo de atividade física praticada

	Atividade praticada			
	Atletismo	Desportos coletivos	Desportos individuais	Desportos de combate
	Média	Média	Média	Média
Realização Pessoal	35,60	36,57	40,52	39,67

Valores de índices de exaustão emocional em função do tipo de atividade física praticada

	Atividade praticada			
	Atletismo	Desportos coletivos	Desportos individuais	Desportos de combate
	Média	Média	Média	Média
Exaustão Emocional	29,00	27,00	30,48	30,17

Valores de índices de despersonalização em função do tipo de atividade física praticada

	Atividade praticada			
	Atletismo	Desportos coletivos	Desportos individuais	Desportos de combate
	Média	Média	Média	Média
Despersonalização	9,40	7,86	10,22	9,83

Anexo B – Questionário aplicado à amostra em estudo

AGRADEÇO DESDE JÁ A SUA PARTICIPAÇÃO!

Ex.mo/a Sr./a Pretendo solicitar a sua colaboração numa investigação científica através do preenchimento deste questionário. Este estudo enquadra-se numa investigação científica de Mestrado de Psicologia Social e Organizacional do Instituto Superior de Línguas e Administração de Leiria, cujo tema visa estudar a possibilidade de uma relação entre o Burnout e a atividade física. Este questionário é anónimo e confidencial servindo apenas para fins exclusivamente académicos e científicos. As respostas serão tratadas de forma global, utilizando programas estatísticos que analisam padrões gerais e não pessoais, o que impossibilita qualquer identificação. A sua participação neste estudo é totalmente importante, sendo de igual forma importante a sinceridade nas respostas, o que irá determinar os resultados desta investigação. O questionário que se segue está dividido em duas partes, sendo que na primeira parte deverá assinalar a opção que indica a característica que lhe corresponde assim como escrever a sua resposta mais fiel e espontânea a perguntas que o exigem, e na segunda parte deverá assinalar a opção que melhor corresponde à sua opinião, forma de estar e sentir. Caso receba este questionário via e-mail, após responder a todas as questões basta no final do questionário clicar na opção " enviar" , e o seu questionário será enviado ao responsável pelo estudo. Caso receba este questionário em formato de papel e de forma presencial, pode devolvê-lo conforme acordado na entrega do mesmo. Para esclarecimentos adicionais acerca do questionário ou do estudo em questão, contacte : kingwellfilipa@gmail.com Obrigada pela sua colaboração e disponibilidade.

PARTE I - CARATERIZAÇÃO DO PARTICIPANTE E DOS SEUS HÁBITOS REFERENTES À ATIVIDADE FÍSICA

Indique em cada uma das alíneas seguintes a opção que o/a caracteriza.

1. Género

☐

Feminino

☐

Masculino

2. Idade(em anos)

☐

18 a 30 anos

☐

31 a 40 anos

☐

41 a 50 anos

☐

51 a 60 anos

☐ 61 a 64 anos

3. Nacionalidade

☐ Portuguesa

☐ Outra

4. Local de residência

☐ Norte de Portugal

☐ Centro de Portugal

☐ Sul de Portugal

5. Meio de residência

☐ Meio rural

☐ Meio urbano

6. Habilitações académicas

☐ 12º Ano

☐ Licenciatura

☐ Pós- Graduação

☐ Mestrado

☐ Doutoramento

☐ Outro

7. Estado civil

☐ Solteiro/a

☐ Casado/a / União de Fato

☐ Divorciado/a / Separado

☐ Viúvo/a

8. Filhos

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4 ou mais filhos

9. Número de entidades empregadoras onde presta serviços, atualmente

☐ 1

☐ 2

☐ 3 ou mais

10. Tipo de vínculo laboral com o(s) empregador(es)

☐ Prestação de serviços

☐ Contrato (não efetivo)

☐ Contrato (efetivo)

☐ Contrato de trabalho temporário

☐ Sem vínculo laboral

☐ Vários tipos de vínculo simultaneamente

☐ Outro

11. Número médio de horas diárias a trabalhar

☐ 4 a 8

☐ 8 a 10

☐ 10 ou mais

12. ProfissãoIndique a sua categoria Pessoal

13. Atividade físicaPratica alguma atividade física? Se sim continue a responder de forma continuada, se não passe a responder à parte II do questionário

☐ Não

☐ Sim

14. Atividade física praticadaQual a atividade física que pratica?

15. Frequência da atividade física praticadaCom que frequência pratica atividade física?

☐ Todos os dias

☐ 3 vezes por semana

- ☐ 2 vezes por semana
- ☐ 1 vez por semana
- ☐ menos do que uma vez por semana mas algumas vezes por mês

16. Tempo de prática da atividade desportivaIndique à quanto tempo pratica desporto

- ☐ Há pelo menos 1 mês
- ☐ Há pelo menos 3 meses
- ☐ Há pelo menos 6 meses
- ☐ Há pelo menos 1 ano
- ☐ Há pelo menos 2 anos
- ☐ Há mais de 2 anos

17. Desporto FederadoÉ um/a desportista federado?

- ☐ Sim
- ☐ Não

18. Atividade de Desporto FederadoÉ um/a desportista federado em que Desporto

PARTE II - MBI - GS - MASLACH BURNOUT INVENTORY - GENERAL SURVEY

Cada uma das questões a seguir apresentadas serve para avaliar a sua forma de sentir em relação ao seu trabalho. Não há respostas certas ou erradas. Responda de forma rápida, honesta e espontânea. Assinale a opção que se aproxima mais do modo como se comporta ou daquilo que realmente lhe acontece. Em algumas alíneas, referimo-nos às pessoas para quem trabalha diretamente, como os seus "trabalhadores, utentes, clientes, alunos e/ou candidatos", sendo o objetivo desta referência, o de poder adaptar-se a todas as categorias profissionais. Assim deve escolher a categoria que lhe corresponde. A título de exemplo, o professor ao responder, deve pensar no aluno, a quem presta serviços diretos.

Sinto-me emocionalmente esgotado com o meu trabalho

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

Sinto-me esgotado no final de um dia de trabalho

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

3. Sinto-me cansado (a) quando me levanto de manhã e tenho de enfrentar mais um dia de trabalho.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

4. Posso facilmente compreender o que os meus trabalhadores, utentes, clientes, alunos e/ou candidatos sentem.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

5. Sinto que trato alguns trabalhadores, utentes, clientes, alunos e/ou candidatos de forma impessoal, como se fossem objetos.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana

☐ Todos os dias

6. Trabalhar com pessoas durante todo o dia exige-me muito esforço.

☐ Nunca

☐ Algumas vezes por ano

☐ Todos os meses

☐ Algumas vezes por mês

☐ Todas as semanas

☐ Algumas vezes por semana

☐ Todos os dias

7. Empenho-me eficazmente nos problemas dos meus trabalhadores, utentes, clientes, alunos e/ou candidatos.

☐ Nunca

☐ Algumas vezes por ano

☐ Todos os meses

☐ Algumas vezes por mês

☐ Todas as semanas

☐ Algumas vezes por semana

☐ Todos os dias

8. Sinto-me a ceder devido ao meu trabalho.

☐ Nunca

☐ Algumas vezes por ano

☐ Todos os meses

☐ Algumas vezes por mês

☐ Todas as semanas

☐ Algumas vezes por semana

☐ Todos os dias

9. Tenho a sensação de, através do meu trabalho, ter uma influência positiva nas pessoas.

☐ Nunca

☐ Algumas vezes por ano

☐ Todos os meses

☐ Algumas vezes por mês

- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

10. Tornei-me mais insensível às pessoas desde que tenho este trabalho.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

11. Receio que este trabalho me tome emocionalmente mais duro.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

12. Sinto-me cheio (a) de energia.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

13. Sinto-me frustrado (a) pelo meu trabalho.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano

- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

14. Sinto que o meu trabalho é demasiado pesado.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

15. Não me preocupo verdadeiramente com o que acontece a alguns dos meus trabalhadores, utentes, clientes, alunos e/ou candidatos.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

16. Trabalhar em contacto directo com o público stressa-me demasiado.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

17. Consigo facilmente criar um ambiente descontraído com os meus trabalhadores, utentes, clientes, alunos e/ou candidatos.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

18. Sinto-me rejuvenescido (a) quando consigo estabelecer uma relação próxima com os trabalhadores, utentes clientes e/ou candidatos no meu trabalho.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

19. Sinto que esgotei todos os recursos.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana
- ☐ Todos os dias

20. Realizei muitas coisas que valeram a pena neste trabalho.

- ☐ Nunca
- ☐ Algumas vezes por ano
- ☐ Todos os meses
- ☐ Algumas vezes por mês
- ☐ Todas as semanas
- ☐ Algumas vezes por semana

☐ Todos os dias

21. No meu trabalho, resolvo problemas emocionais com muita calma.

☐

Nunca

☐

Algumas vezes por ano

☐

Todos os meses

☐

Algumas vezes por mês

☐

Todas as semanas

☐

Algumas vezes por semana

☐

Todos os dias

22. Tenho a sensação de que os meus trabalhadores, utentes, clientes, alunos e/ou candidatos, me consideram responsáveis por alguns dos seus problemas

☐

Nunca

☐

Algumas vezes por ano

☐

Todos os meses

☐

Algumas vezes por mês

☐

Todas as semanas

☐

Algumas vezes por semana

☐

Todos os dias